Sigaram
சிகரம்

A SEMI-MONTHLY **SOCIAL PROGRESSIVE JOURNAL**

Issued Free | Jan. 16 - 31, 2012 | Vol. 01 Iss. 08 | Tel: 416.388.2003 | Fax: 647.726.6036 | Email: info.sigaram@gmail.com | Web: www.sigaram.ca

றொறன்ரோ மேயர் திரு. றொப் போர்ட் பிரகடனப்படுத்திய

தமிழ் மரபுத் திங்கள்



றொறன்ரோ நகரசபை மேயரான திரு றொப் போர்ட் அவர்கள் தமிழினத்திற்கு பெருமை சேர்க்கும் வகையில், தமிழர்களின் பாரம்பரியமிக்க தமிழர் பண்டிகையையும், தமிழ் வருடப் பிறப்பையும் சிறப்பிக்கும் வகையில் தைப்பொங்கல் விழாவரும் ஜனவரி மாதத்தை Tamil Heritage Month என பிரகனப்படுத்தியுள்ளார்.

றொறன்ரோவைப் பொறுத்த வரை, இங்குள்ள அனைத்து இன மக்களும் தங்களது நாடு, மொழி, கலாச்சாரம் ஆகியவற்றைப் பேணிப் பாதுகாப்பதிலும், ஒற்றுமையுணர்வோடும் தங்களது பாரம்பரியப் பண்டிகைகளை கொண்டாடுவது என்பது அனைவரின் மதிப்பிற்கும், பாராட்டுதலுக்கும் உரியது என்ற வகையில் றொறன்ரோ மேயர் அவர்களின் உயர்ந்த மனித நேயத்திற்கு எடுத்துக் காட்டாக தமிழர்களின் பண்டிகையான தைப்பொங்கலுக்கு அவர் அளித்த பரிசு – ஜனவரி மாதம் தமிழர் மரபு மாதம் என்பதே!

கனேடிய நாட்டில் வாழும் தமிழர்களின் பங்களிப்பு என்பது அனைத்து வகைகளிலும்

தொடர்ச்சி 5ம் பக்கம் ...

மார்க்கம் நகரசபையில் கடந்த சனிக்கிழமை சிறப்பாக நடந்தேறிய

தைப் பொங்கல் விழா



மார்க்கம் வட்டாரம் 7 இன் உறுப்பினரான திரு. லோகன் கணபதி அவர்களின் முயற்சியால் மார்க்கம் நகரசபையானது ஜனவரி 13ம் திகதி முதல் 15ம் திகதி வரை தமிழர் பொங்கல் சிறப்பு தினமாகப் பிரகடனப் படுத்தியுள்ளது. இதனைக் கொண்டாடும் வகையில் கடந்த சனிக்கிழமை மார்க்கம் நகரசபை மண்டபத்தில் பொங்கல் விழா எடுத்து, இங்குள்ள அனைத்து அரசுப் பிரதிநிதிகளான பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள், நகரசபை உறுப்பினர்கள், முக்கிய பிரமுகர்கள் என நூற்றுக் கணக்கானோர் பங்குபற்றி, தமிழர்களின் கலாச்சார விழாவாக இசை, நடனம் போன்றவற்றை மிகவும் சிறப்பாக நடத்தி தமிழர்களை பெருமையடைய வைத்துள்ளார்கள்.

தொடர்ச்சி 5ம் பக்கம் ...

இளைய தலைமுறையினரின் திறமைகளை வெளிக்கொணரும்

TVI தொலைக்காட்சியின் Stars



TVI Stars 2012 - Winners

இம்மாதம் 7ம் திகதி சனிக்கிழமை 2012ம் ஆண்டின் ஒரு புது வரவாக TVI Stars என்னும் மாபெரும் 'நட்சத்திரங்கள்' நிகழ்ச்சி Chinese Cultural Centre, Scarborough இல் மிக மிகச் சிறப்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் TVI தொலைக்காட்சி நிறுவனத்தினால் அரங்கேற்றப்பட்டது. புலம் பெயர்ந்து வாழும் எம்மினத்தவர்கள் எமது பாரம்பரிய கலைத்துறையிலும் தங்கள் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்தி அவர்களும் தமது திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வருவது கண்கூடு. இதில் கலை விழாக்கள், மற்றும் ஊடகங்கள் அவர்களுக்கு மிகவும் உதவி புரிகின்றன.

தொடர்ச்சி 13ம் பக்கம் ...

மொன்றியலில் மதுரகான மன்றம் நடத்திய

இசை விழா



சென்ற 7ம் திகதி சனிக்கிழமை மாலை 5:00 மணிக்கு, பழைய குடிவரவு நிலையத்தில் உள்ள கலை அரங்கில் (419 St-Roch, Montreal) சிறப்பாக நடைபெற்றது. திரு. திருமதி சிவஸ்ரீ பூரண தியாகராஜக் குருக்கள், திரு. திருமதி காமாட்சி பாலசந்திரக் குருக்கள், திரு. திருமதி சந்திரகுமார் அனுசியாதேவி ஆகியோர் மங்கல விளக்கேற்றி நிகழ்ச்சியை தொடக்கி வைத்தனர்.

தொடர்ச்சி 22ம் பக்கம் ...

வீடு வாங்க, விற்க மற்றும் மோட்கேஜ் தேவைகளுக்கும் அழையுங்கள்...

Ajax (Audley & Rossland)



Att/Row/Twnhouse 3storey home! 3bdrm, 3wsrm, close to all amentities, 7mth new freehold.

Toronto (Jane & Sheppard)



Semi Detached bungalow home! 3+2bdrm, 3wsrm, sep. entrance, close to all amentities.

Toronto (Orton Park & Brimorton)



Beautiful Bungalow home! 4+2bdrm, 3wsrm, rnvd kitchen, walk out bsmt, nature surroundings.

Brampton (Hwy10 & Wanless)



Detached 2storey home! 4bdrm, 3wsrm, hardwood floor, corner home, close to all amentities.

Brampton (Bovaird & Airport)



Beautiful Mattamy home! 4+1bdrm, 4wsrm, hardwood floor, fin. bsmt, close to all amentities.

Brampton (Airport & Brock)



Detached 2storey! 4bdrm, 3wsrm, hrdwd floor, corner home, close to all amentities.

Mississauga (Britannia & Delle Donne)



Churchill Mdws Lcn! 3+1bdrm, 4wsrm, hardwood floor, finished bsmt. Close to all amentities.

Mississauga (Britannia & W.Churchill)



Detached 2storey Green Park home, 4bdrm, 3wsrm, bright and spacious, close to all amentities.

Mississauga (Kennedy & Eglinton)



Beautiful 2230sqft home! 4bdrm, 4wsrm, hardwood floor, fin. bsmt. Don't miss it!

Ajax (Delaney & Ravenscroft)



Beautiful bright home w/4+2bdrm, 4wsrm, fenced corner lot, fully renovated $$ spent within 18mths.

Mississauga (Doug Leavens & Lisgar)



Beautiful heritage style home! 4bdrm, 4wsrm, custom floor plan, close to all amentities.

Mississauga (Ninth Line & Thomas)



Location! Location! Location! Detached bright home w/4+2bdrm, 4wsrm, hrdwd floor, recently upgrd.

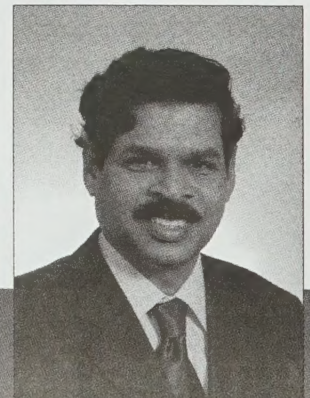


HomeLife Today Realty Ltd.
Real Estate Brokerage*
210 - 31 Progress Avenue,
Toronto, ON M1P 4S6
T. 416.298.3200
F. 416.298.3440



Kirew Kanagasabai
Broker of Record
Dir: 416.903.4663

Neelan Thambiah
Sales Representative
Dir: 416.835.6936



** Independently owned and operated. Not intend to solicit buyers/sellers under contact.*

இதழின் உள்ளே...

Sigaram Publications
P.O. Box 30081, 2355 Warden Avenue
Scarborough, ON M1T 0A1
Canada
Tel: 416.388.2003
Fax: 647.726.6036
Email: info.sigaram@gmail.com
Web: www.sigaram.ca

வெற்றிச் சுவடுகள்

Vol. 01 Iss. 08

வாசகர்களே!

சிறப்பு மகுடத்திற்குரிய சொல்வண்ணம் பெற்றுள்ள இவ்வாண்டு 2012 எல்லோர் கண்களையும் மனங்களையும் வருடிப் பிறந்துள்ளது என்பதில் பெருமகிழ்வு கொள்கின்றோம். அதாவது தை மகள் வருகை 'தமிழ் மரபுத் திங்கள்' எனும் புதிய பெயர்ப் பொலிவுடன் சிகரத்தில் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது.

முதன் முதலாக மார்க்கம் பகுதியிலும் அடுத்து டுறம் பகுதி, ரொறன்ரோ பெரும்பகுதிகளிலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டு முத்திரை பதிக்கப்பட்டமை தமிழர் திருநாளாம் தைப்பொங்கல் பண்டிகை எனும் தமிழ்மகளுக்குக் கிரீடம் அமைத்தமை போல் எழுந்து நிற்கிறது.

இவை சிகரத்தின் பொருளோடு ஒத்துள்ளமை எம் வாசகர்களையும் அன்பு நேய நெஞ்சங்களையும் புனிதமாக, ஆழமாக, கலாச்சாரப் பண்புகளோடுள்ள அணிகலன் என்பதை வர்ணித்துக் கொள்ளும் இப்புத்தாண்டு புலம்பெயர்ந்து வாழும் அனைத்துத் தமிழ் உள்ளங்களுக்கும் புதுமணம் பரப்பும் என்பதில் ஐயமில்லை.

எமக்கென்றோர் உரிய முத்திரையுடன் தைமகள் இப்பெயர்சூடி உலாவரும் இவ்வாண்டு அனைவரையும் சிறப்புற வாழவைக்கும்!

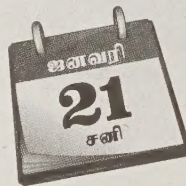
– ஆசிரியர் குழு

இச்சிகரம் சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள் கருத்துக்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். மின்னஞ்சல் மூலமாக info.sigaram@gmail.com அல்லது தொலைநகல் மூலமாக 647.726.6036 க்கு அனுப்புங்கள். உங்கள் கருத்துக்கள் சிகரத்தின் பாதையினை வலுவாக்கும்.

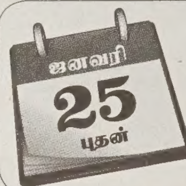
Hon. Editor: A.Sriram | Associate Editors: T.Bala, R.Siva
Managing Editor & Publisher: V.Guna
Public Relations: T.Mayuran, V.Rajesh | Design & Layout: Sigaram Team
Circulation Manager: S.Alex
Circulation Areas: Toronto (GTA), Mississauga, Brampton, Vaughan, Richmond Hill, Markham, Pickering, Ajax, Ottawa and Montreal.
Mailing Address:
Sigaram Publications, P.O. Box 30081, 2355 Warden Ave., Scarborough, ON M1T 0A1, Canada.
Telephone: 416.388.2003 Fax: 647.726.6036
Email: info.sigaram@gmail.com Web: www.sigaram.ca

வரும் வாரங்களில் நடைபெறும் தமிழர் நிகழ்வுகள்

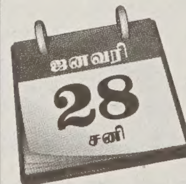
உங்களது நிகழ்வுகளும் இங்கு பதிவாகுவதற்கு info.sigaram@gmail.com எனும் மின்னஞ்சல் மூலம் தொடர்புகொள்ளுங்கள்!



- சர்க்கரைப் பொங்கல் விழா – கனடா இந்து மாமன்றம்
- பரிசளிப்பு விழா – கனேடியத் தமிழர் விளையாட்டுத் துறை
- தைப்பொங்கல் கொண்டாட்டம் – கனேடியத் தமிழ்க் காங்கிரஸ்
- 'வாழையடி வாழை' கலைவிழா – நீர்வேலி நலன்புரிச் சங்கம்
- 'பொங்கல் விழா – 2012' – தமிழர் பண்பாட்டுக் கழகம்
- தேவார, தமிழ் பேச்சுப் போட்டிகள் – வட்டுக்கோட்டை இந்து வாலிபர் சங்கம்
- வருடாந்தப் பொதுக்கூட்டம் – திருமலை இ.கி.ச. ஸ்ரீகோணேஸ்வரா இந்துக் கல்லூரி



- கனடியத் தமிழர் வர்த்தக சம்மேளனம் நடத்தும் Quarterly Meeting



- பொங்கல் விழா – வட்டுக்கோட்டை இந்து வாலிபர் சங்கம்
- பொங்கல் விழா – இணுவில் திருவூர் ஒன்றியம்
- தைப்பொங்கல் கொண்டாட்டம் – கனேடியத் தமிழ்க் காங்கிரஸ்
- வருடாந்தப் பொதுக்கூட்டம் – அளவெட்டி மக்கள் மன்றம்
- 'பொங்கல் விழா – 2012' – தமிழர் பண்பாட்டுக் கழகம்
- தமிழ் மரபுத் திங்கள் – Peel District School Board
- Tamil Canadian History Exhibit – கனடியத் தமிழ் இளையோர் ஒன்றியம்

விபரமான தகவல்களுக்கு பக்கம் 21 ஐப் பார்க்க

உங்கள் ஆக்கங்களும் இடம்பெற...

சிகரம் சஞ்சிகையில் உங்கள் ஆக்கங்களும் இடம்பெற விரும்பினால், அவற்றை பாமினி தமிழ் எழுத்துரு மூலம் MS Word இல் பதிவு செய்தோ அல்லது Unicode மூலம் பதிவு செய்தோ மின்னஞ்சல் மூலமாக info.sigaram@gmail.com எனும் முகவரிக்கு அனுப்புங்கள். தரமான ஆக்கங்கள் சிகரத்தில் பதிவாகுவதற்கு தேர்வு செய்யப்படும். ஆக்கங்களில் திருத்தங்கள் செய்ய ஆசிரியர் குழுவுக்கு முழு உரிமை உண்டு.

மார்க்கம் நகரசபையில் கடந்த சனிக்கிழமை சிறப்பாக நடந்தேறிய

தைப் பொங்கல் விழா

கனேடிய அரசியல் வரலாற்றில் முதன் முதலாக தமிழர்களைப் பெருமைப்படுத்திய புத்தாண்டுப் பொங்கல் விழாவிற்கு அடித்தளம் அமைத்துக்கொடுத்த மார்க்கம் நகரசபை உறுப்பினர் திரு. லோகன் கணபதி அவர்களின் சாதனை – புதுவை இராமன்





பல்லின மக்கள் வாழும் இக்கனேடிய நாடு என்பது புலம் பெயர்ந்து வாழும் தமிழீழ மக்களின் மாற்றாந்தாய் என்று கூறுவது மிகையாகாது. அந்த அளவிற்கு தாயகத்தில் இலங்கை அரசு மேற்கொண்ட தமிழினப்போர், இயற்கையின் அனர்த் தங்கள் போன்ற அவலங்களால் தங்கள் உயிரை பாதுகாத்துக்கொள்ள உலகின் பல நாடுகளுக்கு புலம் பெயர்ந்துள்ளார்கள். அவ்வாறு புலம் பெயர்ந்த நாடுகளில் எல்லாம் ஒற்றுமையுணர்வோடு தங்களது கலை இலக்கிய ஆன்மீகப் பெருமைகளுக்கு பிற இனத்தாரும் போற்றி பாராட்டும் வகையில் அனைத்துத் துறைகளிலும் சாதனைகள் புரிந்து தமிழுக்கும் தமிழர்களுக்கும் பெருமை சேர்த்து ஒரு புதிய வரலாற்றை உருவாக்கியுள்ளார்கள்.

அதிலும் தமிழர்கள் வருடந்தோறும் கொண்டாடி மகிழும் எண்ணற்ற வைபவங்கள், பண்டிகைகள், திருவிழாக்கள் மற்றும் ஆலய உறசவங்கள் அனைத்துமே இந்து மதத்தில் உள்ள அர்த்துமுள்ள வாழ்வியல் நெறிகளையும், சைவ சமய தத்துவத்தில் உள்ள உயர்ந்த பண்புகளையும் வெளிப்படுத்துவதாகும். அந்த வகையில் தாங்கள் கொண்டாடும் பண்டிகைகளின் தொடக்க விழாவே ஆங்கிலப் புத்தாண்டில் தை மாதப் பிறப்பில் கொண்டாடப்படும் தைப்பொங்கல் திருநாளாம். சங்க கால இலக்கியத்தில் ஆதி காலத்தில் இந்திர விழாவாக அனைத்துத் தமிழர்களாலும் கொண்டாடப்பட்ட பொங்கல் திருவிழா அன்று தொட்டு இன்று வரை பேணி பாதுகாக்கப்பட்டு ஒரு கலாச்சார மரபாக கொண்டாடப்பட்டு வருவதே தமிழர்களை பெருமையுறச் செய்கிறது.

இவ்விழாவை மேற்குலக நாடான கனடாவில் வாழும் தெற்காசிய மற்றும் மூன்று லட்சத்திற்கு அதிகமான தாயகத் தமிழர்களும் ஒவ்வொரு வருடமும் இனிதே கொண்டாடி மகிழ்ந்து வரும் நிலையில், அதனை கனேடிய அரசும் அங்கீகரிக்கும்



வண்ணம் மார்க்கம் நகரசபை தொகுதி 7இன் உறுப்பினர் திரு. லோகன் கணபதி அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட பெரும் முயற்சியால், அவருடைய தொகுதி மக்களுக்கான முன்னேற்றப் பணிகளுடன், இந்த ஆண்டு மாநகர சபை மேயர் மற்றும் பிற உறுப்பினர்களின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்று, முதன் முதலாக கனேடிய அரசு வரலாற்றில் Tamil Heritage Month என பிரகடனப் படுத்தியுள்ளதோடு, கடந்த 13.1.2012 பொங்கல் விழாவை மிகவும் கோலகலமாய் தொடங்கி வைத்து மூன்று நாள் வைபவமாக பல்வேறு சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்குசெய்து வெற்றிகரமாக நடத்தி தமிழர்களைப் பெருமைபட வைத்துள்ளார்.

கடந்த 14.1.2012 அன்று 500க்கும் அதிகமான தமிழர்கள் தங்கள் உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் சமூகமளிக்க, இங்குள்ள அரசியல் பிரமுகர்களான அமைச்சர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள், மார்க்கம் மாநகரசபை உறுப்பினர்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் மற்றும் இங்குள்ள பல்வேறு தமிழ் சமூக அமைப்புகள் என திரளான பார்வையாளர்கள் முன்னிலையில் தமிழர்களின் முக்கிய பண்டிகையான பொங்கல் விழா, மார்க்கம் மாநகரசபை இந்த ஆண்டு முதல் தமிழர்களின் மரபு மாதம் ஜனவரி என அறிமுகப்படுத்தியதற்கேற்பவும், நமது பாரம்பரிய கலாச்சார மரபிற்கேற்பவும், தைப்பொங்கல் விழா மிகவும் கோலாகலமாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. தாயகத் தமிழ்



இளம் கலைஞர்களின் ஆடல், பாடல், சிறார்களுக்கான பொங்கல் சித்திரம் வர்ணம் தீட்டும் போட்டி ஆகியவற்றுடன் சுவையான பொங்கல் அமுதினை நமது கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்தும் வகையில், அழகிய கோலமிட்டு, மங்கள விளக்கேற்றி, மலர் அலங்காரத்துடன், கரும்பு, பூஜைப்பொருட்கள், விவசாயக் கருவிகளான ஏர், கலப்பை போன்வற்றை வைத்து, பொங்கல் பானையில் மஞ்சள் குங்குமமிட்டு, பசும்பாலோடு மஞ்சளையும் இணைத்து பொங்கல் சமைத்து, அனைவருமே பொங்கலோ பொங்கல் என அழைத்து மகிழ்ந்தார்கள். அதிலும் பொங்கல் பானை வைத்து தயாரித்த விதம் உண்மையிலேயே இங்குள்ள பிற இன மக்களையும், பிரமுகர்களையும் கவர்ந்தது என்பது அவர்களுடைய உற்சாகமான கரகோஷங்கள் வெளிப்படும்போதெல்லாம், தமிழர்களுக்கு பெரும் பாராட்டுதல்களைப் பெற்ற உணர்வைத் தந்தது எனலாம். இவ்விழாவிற்கு வந்திருந்த அனைவருக்கும் பொங்கல் மட்டுமின்றி, சிற்றுண்டி மற்றும் விருந்தும் வழங்கப்பட்டது.

வரவேற்பு முதல் நன்றியுரை திரு. லோகன் கணபதி அவர்களும், விழா நிகழ்ச்சிகளை இனிய தமிழில் தொகுத்து வழங்கிய இளம் கலைஞர்களான பவித்ரா மற்றும் கௌதமன் பங்களிப்பும், அன்று கலைநிகழ்ச்சிகள் வழங்கிய பல்வேறு நடனப்பள்ளி இளம் மாணவிகள் என அனைத்துமே சிறப்பாய் அமைந்து இந்த முதல் அரசு விழாவின் வெற்றிக்கு கட்டியம்



கூறி ஒரு புதிய வரலாறு படைத்துவிட்டது என்பதே உண்மையாகும்.

திரு. லோகன் கணபதி அவர்களின் முயற்சியால் முதன் முதலாக மார்க்கம்

தொடர்ச்சி 9ம் பக்கம்...

ரொறன்ரோ மேயர் ...
(முன் பக்கத் தொடர்ச்சி)

உயர்வாக இருப்பதோடு, அவர்களின் கலை இலக்கிய மற்றும் ஆன்மீகக் கலச்சாரங்களும் இங்குள்ள பல்லின மக்களின் வரவேற்புகளையும், பாராட் டல்களையும் பெற்றுள்ளதோடு, இந்நாட்டின் பொருளாதார உயர்விற்கு பெரும் பங்களித்துள்ளதையும், தமிழர்களின் புத்தாண்டு விழாவான தைப்பொங்கல் பண்டிகை என்பது அர்த்துமுள்ள இந்து மதத்தினை பரதிபலிப்பதை பாராட்டி இவ்விழாவிற்கு உரிய அங்கீகாரம் அளித்துள்ளார். அவரது அறிக்கையில், இத்தகைய பண்டிகைகளின் சிறப்புக்களை வெகுவாகப் பாராட்டியுள்ளதோடு, இது போன்ற மரபுகள் தான் பல்லின மக்களின் ஒற்றுமையுணர்வை பலப்படுத்தியும், அவர் களின் கலை, இலக்கியக் கலாச்சாரதிற்கு மேன்மையுறச் செய்தும், ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு நட்புணர்வுடன் தேசியப் பற்றை வளர்த்து அனைவரையும் மகிழ வைக்கும் என்று கூறியுள்ளார்.

மேலும், இதே மரபுத்திங்கள் மாதத்தை பிற நகரசபையும் முன்னெடுத்துச் செல்லும் என்ற நம்பிக்கையில், பிக்கரிங் நகரசபை மேயர் திரு. டேவிட் ரெயான் அவர்களும் இந்த ஆண்டு முதல் Tamil Heritage Month என பிரகடனப்படுத்தியுள்ளதும், அதுபோன்றே 20 முக்கிய அமைப்புகளும் இதனை ஏற்று, கடந்த 5ம் திகதி North York Central Library Auditorium கலையரங்கில் விழா எடுத்துள்ளதும், கனேடிய அரசியல் தலைவர்கள் அனைவரும் பொங்கல் நல் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துள்ள ஊடகச் செய்திகள் என்பதே தமிழர்களுக்கு கிடைத்த கூடுதல் பெருமையும் இவ்வாண்டு பொங்கல் பரிசு என்றும் பெருமையுடன் கூறலாம். ■

நவீன யுகத்தில் குடும்ப உறவுகள்

– இசைக்கவி ரமணன் –

பகுதி – 1

'தன்னை அறிதல் தலையாய பொறுப்பு மன்னுயிர்பால் செயற்பூர்வமான அக்கறை காட்டுதல் ஒவ்வொரு மனிதனின் கடன்' என்பது ரிக்வேதக் கோட்பாட்டின் சாரம். இந்த வாசகத்தின் இரண்டாம் பகுதியை நிறைவேற்றுவதென்பது இல்வாழ்க்கையின் மூலமே இயலும்.

இதுவும், இனி நாம் இந்த எழுத்துக்கள் மூலம் காணப்போவதும், பாரதத்தில் பிறந்து பாரதத்தில் வாழும் மக்களுக்கும், பாரதத்தில் பிறந்து புலம்பெயர்ந்து வாழும் மக்களுக்கும் தங்களுடைய வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுதரும் வழிகாட்டியாகப் பாரதத்தைப் பார்க்கும் எவருக்கும் பொருந்தும்.

குடும்பம் எப்போது தோன்றியது?

'ஒரே குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள், ஒரே கூரையின் கீழ்தான் வாழவேண்டும் என்கின்ற கட்டாயம் இல்லை' என்று மனித நேயத்தை விளக்கும் பொருட்டு அன்னி பெசன்ட் அம்மையார் அழகுறச் சொல்வார்கள். இதுபற்றிய பாரதத்தின் புரிதல், பரந்தும் அவாவியும் இருக்கிறது:

- அண்டம் என்பது ஒரே குடும்பம்தான். விண்மீன்களிலிருந்து, பசும்புல்வரை ஒரே இனம்தான். அதில் உலகம் என்பது ஒரு சிறு அங்கம்தான்.

- ஒன்றையொன்று பரஸ்பரம் சார்ந்திருப்பதே படைப்பு என்னும் விந்தையின் சேதி.

- இனம் என்பது வெறும் அடையாளமே. அது படைப்பின் பல்சுவைத் தன்மையைக் கொண்டாடவே.

- நாம் வாழும் உலகிலும், இனம் என்பது நாடுகள், மக்கள் இவற்றிடையே காணப்படும் வேற்றுமைகள் அல்ல! உலகம் பல சாம்ராஜ்ஜியங்களை உள்ளடக்கியது. அவை, தாதுப்பொருட்கள், தாவரங்கள், விலங்கினங்கள், மானுடம், இயற்கை சக்திகள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

எனவே, ஆதியில் மனிதர்கள் ஒருவரையொருவர் சந்தித்தபோது கொன்றார்கள் என்றும், பிறகு கொன்று தின்றார்கள் என்றும், பிறகு வென்றவர்களை அடிமைகளாக வைத்துக்கொண்டார்கள் என்றும், இவற்றின் பிற்பாடு விளைவாக மனிதர்கள் குழுக்களாக வாழ்ந்தார்கள் என்றும், அதன் பிறகே குடும்பம் என்னும் அமைப்பு தோன்றியது என்றும் பொதுவாய்ச் சொல்லப்படுகிற கதை பாரதத்தைப் பொறுத்தமட்டில் முழுவதுமாகப் பொருந்தாது.

தமிழில் சங்க இலக்கியங்களையும், வடமொழியில் மறைகள், சாத்திரங்கள் இவற்றையும் காணும்போது இது இன்னும் தெளிவாகிறது.

அடிப்படைக் கேள்விகள்:

எந்தத் துறைக்கான கல்வியைப் பயிலவேண்டும், எந்தவிதமான பணியில் இருக்கவேண்டும், எத்தனை பொருள் ஈட்டவேண்டும் போன்றவை அடிப்படைக் கேள்விகள் அல்ல! 'நான் யார்? எங்கிருந்து வந்தேன்? எங்கு செல்லப் போகிறேன்? எப்படி இதைத் தெரிந்துகொள்வது? ஏன் இந்தப் படைப்பு? எதற்காக இந்த வாழ்க்கை? இதில் என்னுடைய இடம் என்ன? பங்களிப்பு என்ன?' என்பன போன்ற கேள்விகள்தான் அடிப்படைக் கேள்விகள். இவை எழுந்துவிட்டால், தீவிரம் பெற்றுவிட்டால் விடைகிடைக்கும்வரை நம்மை விடமாட்டா!

யாருடைய மனத்தில் இப்படிப்பட்ட கேள்விகள் எழுந்து தீவிரம் கொள்கின்றனவோ, நிரந்தரமாகக் கனல்கின்றனவோ, அந்த மனிதன் மற்றவர்களைப் பார்க்கும் பார்வையில் ஒரு மாறுதல் ஏற்படுகிறது. தான் முன்னர் அறியாத ஒரு நேசம் தன்னில் கனிந்து வெளிப்படுகிறது, அதுவே ஒரு நெருக்கத்தை விழைகிறது. ஒரு பக்கத் துணையோடுதான் இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை கண்டுபிடிக்கமுடியும் என்று தோன்றுகிறது. நாம் தனியாக இல்லை என்ற புரிதல், நாம் தனியாக இருக்கக் கூடாது என்னும் ஏக்கம் கலந்த தவிப்பாக நீள்கிறது.

இதுதான் உறவுகளுக்கு அடிப்படை. இதன் விளைவுதான் குடும்பம்.

இதில் நுண்மை என்னவென்றால், எல்லோர் மனத்திலும் இந்தக் கேள்விகள் இருக்கின்றன. ஆனால், ஒரு சிலரின் மனங்களில்தான் இந்தக் கேள்விகள் இந்தக் கேள்விகளாகவே இருக்கின்றன. அவர்கள், இல்லற வாழ்வில் நுழைந்தோ நுழையாமலோ, தங்கள் போக்கை ஆன்மிகப் பயணமாக அமைத்துக்கொள்கிறார்கள். மற்றபடி, பெரும்பான்மையான சராசரி மனிதர்கள், இந்தக் கேள்விகளை அடையாளம் கண்டுகொள்ளாமலேயே இவற்றால் அலைக்கழிக்கப்படுகிறார்கள். (அடையாளம் கண்டுகொண்டோர் செலுத்தப்படுகிறார்கள்.) அவர்கள் நாடுவது மகிழ்ச்சி. அதை அடையும் பாதை என்று அவர்கள் கருதுவது இன்பம். அதற்குரிய சாதனங்களாக அவர்கள் மேற்கொள்வதோ எதுவாகவும் இருக்கலாம். இசை, கள், கலை, சூது, கடவுள் என்று அறவே தொடர்பில்லாதவை அந்தப் பட்டியலில் இருக்கின்றன. கேட்க மனம் ஒப்பவில்லை என்றாலும், குடிகாரன் மது மூலமும், முனிவன் மந்திரம் மூலமும் விழைவது ஒன்றையே என்னும் கூற்றில் உண்மை அறவே இல்லாமலில்லை. இதைத்தான் கவிஞர் கண்ணதாசன்,

"திருடனும் அரகரா சிவசிவா என்றுதான் திருநீறு பூசுகின்றான்"

"சீட்டாடும் மனிதனும் தெய்வத்தின் பேர்சொல்லி சீட்டைப் புரட்டுகின்றான்"

"முரடனும் அரிவாளில் காரியம் பார்த்தபின் முதல்வனை வணங்குகின்றான்"

"முச்சந்தி மங்கையும் முக்காடு நீக்கையில் முதல்வனைக் கூவுகின்றாள்"

என்றார். ஆனால், தான் நாடுவது மகிழ்ச்சி என்றும், அதன் அடையாளம் இன்பம் என்றும் தெரிந்தே நாடுபவன், இல்லறமே அதற்கான சாதனம் என்று அறிந்துகொள்கிறான். இப்படிப் பிறக்கின்றன குடும்பங்கள்.

ஆக, நிலையான மகிழ்ச்சியை நாடுவது மனிதனின் இயல்பு. அதற்கான மார்க்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது, அவனுடைய அறிவு. நல்லறிவு படைத்தவன் இல்லறமே நல்லறம் என்று இனிது வாழ்கிறான். அல்லாதவன் அலைகிறான், கரைதெரியாத கலம்போல், கார்த்திகை மாதத்து நாய்போல், கவலைகளிலிருந்து கவலைகளுக்குத் தாவும் கதியிலிபோல். அவ்விதம், வெற்றிக்கான வாய்ப்பான வாழ்க்கை, வெற்று வாழ்க்கையாகப் போகிறது.

குடும்பம் : பாரதத்தின் கோட்பாடு

ஒன்று இரண்டான கதை
இரண்டு ஒன்றாய் இணைய!
அன்று உமை மகேசன்
இன்று நீயும் நானும்!

என்று கண்ணூஞ்சல் ஆடலாம்!

பல திருக்கோயில்களிலும், சில வீடுகளிலும்கூட தெய்விகத் திருமணங்கள் என்னும் வைபவம் நடக்கும். மீனாட்சிக்கும் சுந்தரேஸ்வரருக்கும் திருமணம் செய்துவைத்து மகிழ்வார்கள். மேம்போக்காகப் பார்த்தால், இது சிறுவர்களின் வேடிக்கைக்கு நிகரானதாகத் தோன்றும். கொஞ்சம் கவனித்தால், திருமணத்தின் சிறப்பைச் சொல்ல இதுவுமொரு நல்ல வழியே என்று புரியும். மனதார இதைச் செய்யும்போது, தடைகள் நீங்கித் திருமணங்கள் நடப்பதும் தெரியவரும். பாரதத்தைப் பொறுத்தமட்டில், திருமணம் என்பதற்கு இதைவிடவும் மிக ஆழமான காரணம் இருக்கிறது. அதைத்

தொடர்ச்சி 16ம் பக்கம் ...

கனேடியத் தமிழர் தேசிய அவை உணவு மற்றும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் சேகரிப்புத் திட்டம் அறிமுகம்

பசியினால் வாடும் அனைவருக்கும் உதவி புரிய வேண்டும் என்ற தார்மீக மனித நேயப் பண்பாட்டிற்கு சான்றாகத் திகழும் கனேடியத் தமிழ் தேசிய அவையின் பல்வேறு சமூகப் பணிகளில் பிரதானமானதாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள திட்டமே உணவு மற்றும் சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுப் பொருள்கள் சேகரிப்பாகும்.

கடந்த ஒரு வாரமாக முழு ஈடுபாட்டுடன் இப்பணிக்கான சேவையில் ஈடுபட்டுள்ள இந்த அமைப்பு கனடாவில் பட்டினியால் துன்புறும் வறியோர்களுக்கு உதவி புரியும் வகையில் இங்குள்ள அனைத்துத் தமிழ் சமூகங்களின் உதவியால் உணவு வகைகளை அன்பளிப்பாகப் பெற்று கடந்த 15ம் திகதியன்று 2000 பவுண்ட் உணவு வகைகளை சேகரித்து இங்குள்ள Daily Bread Food Bank நிறுவனத்திற்கு வழங்கி தமிழர்களை பெருமையடையச் செய்துள்ளது.

தங்களது இந்த ஆத்மார்த்தமான சேவையின் சிறப்பு அங்கமாக 'தானம்' என்ற பெயரில் ஒரு புதிய திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தி, உணவு மட்டுமின்றி சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுப் பொருள்களையும் சேகரித்து அவற்றை வறுமையால் வாடும் குடும்பங்களுக்கு நன்கொடை வழங்க முன்வந்துள்ளது. மேலும் சர்வதேச அளவில் இயற்கை அனர்த்தங்களால் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளுக்கும் குறிப்பாக வீட்டு வசதியற்றவர்களுக்கான உதவிகள் போன்ற இத்தகைய சேவையை தொடர இருக்கின்றது. எனவே உணவு வகைப் பொருட்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பொருள்களை எந்த நாளிலும் இவ்வமைப்பிற்கு நன்கொடையாக வழங்குவதன் மூலம், அவை முறையே Daily Bread Food Bank ற்கு அனுப்பப்பட்டு ஏழ்மையில் உள்ள பல குடும்பங்களுக்கு உதவிட முடியும். இந்த அமைப்பிற்கு ஆதரவளித்து நன்கொடை அளிக்க விரும்புபவர்கள் நேரடியாகவோ அல்லது தன்னார்வலர்கள் மூலமோ பொருட்களைத் தந்து உதவிட முடியும்.

"மண்திணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க்கெல்லாம் உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே" என்ற மணிமேகலை வாசகத்திற்கேற்ப ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு வகையில் நமது பங்களிப்பை கீழ்கண்ட வகையில் இந்த அமைப்பு அறிவித்தபடி நன்கொடையாக வழங்கி உதவி புரிவோம். இங்குள்ள அனைத்து சமூக அமைப்புகளோ அல்லது தனிப்பட்ட நபரோ அவ்வமைப்புடன் இணைந்து பங்களிப்பு செய்வதை வரவேற்பதோடு, நிதியுதவி வழங்கி ஆதரவளிக்க முன்வருவோர் திரு. வரதன் சோமசுந்திரம், ஒருங்கிணைப்பாளர், NCCT Thaanam Program அவர்களுடன் 416–646–7624 என்ற இலக்கத்திற்கோ அல்லது Krisna Saravanamuttu, NCCT National Spokesperson: 647-448-0576 or info@ ncctcanada.ca தொடர்பு கொண்டு மேலதிக விபரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Food items that can be donated: Baby formula, food beans, lentils, canned fruits, vegetables, canned fish and meat, soups, dried pasta, tomato sauce, macroni, cheese, peanet butter, rice, eatables, unrapped new toys etc.

For further details contact 416 646 7624 or Website: www.ncctcanada.ca/fooddrive.

பியர்சன் விமான நிலையத்தில் 300 பாதுகாப்புச் சோதனையாளர்கள் வேலை நீக்கம்

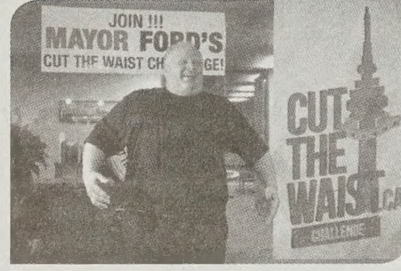
இவ் அறிவிப்பை அடுத்து, இந்த மாத இறுதியில் ஏறக்குறைய 300 பாதுகாப்பு சோதனையாளர்கள் வேலைநீக்கம் செய்யப்பட உள்ளார்கள்.

சோதனையாளர்கள் மொத்த பணியாளர்களில் 20 சதவிகிதமானவர்கள் ஆவார்.

இந்த செயற்பாட்டானது, பயணிகளை தங்களது பாதுகாப்பினைப் பற்றி கவலை கொள்ள வைத்துள்ளது என்றும், மேலும் பயணிகள், இதனால் நீண்ட வரிசை காத்திருப்பு ஏற்படலாம் என்பதாகவும் கவலை தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

இந்தச் செயலானது, நேர்த்தியை மேம்படுத்து வதற்காக என்றும் பணிநீக்கம் செய்யப்பட்ட பல பணியாளர்கள் மறுபடியும் பகுதி நேர அடிப்படையில் பணியமர்த்தப் படுவார்கள் என்றும் பியர்ஸன் விமான நிலைய ஒப்பந்த நிறுவனம் கர்டா செக்யூரிட்டி தெரிவித்திருக்கின்றது. ■

போர்ட் சகோதரர்கள் நன்கொடைக்கான எடைகுறைப்புப் பிரச்சாரம் துவக்கம்



மேயர் றொப் போர்ட் மற்றும் கவுன்சிலர் டக் போர்ட் ஆகியோர் 'இடுப்பளவைக் குறையுங்கள்' ("Cut the waist") சவாலிற்கு ரொறன்ரோ வாசிகளுக்கு அழைப்பு விடுத்துள்ளனர்.

மேயரும் அவரது சகோதரரும் ஜனவரி 16 அன்று City Hall இல் public weigh நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வார்கள். மேலும் அவர்கள், பொது மக்கள் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு தாங்கள் தங்களது உடல் எடையை குறைத்தது எவ்வாறு என்று பொதுமக்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுமாறும், மற்றும் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற நன்கொடை வழங்கிடுமாறு உறுதி அளிக்கவும் அழைப்பு விடுத்துளனர். உடல் எடை குறைப்பு நிகழ்ச்சி ஆறு மாதம் வரை தொடரும் எனத் தெரிவித்திருக்கின்றார்கள்.

மேயரும் அவரது சகோதரரும் நிகழ்ச்சியில் மேற்கொள்ளக்கூடிய விஷயங்கள் அனைத்தையும் பொதுமக்கள் திங்கட்கிழமையன்று தொடங்கப்பட உள்ள வலைதளம் மூலமாக (www.cutthewaist.ca) அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பெண்மணி 'இது அவருடைய உடல்நலனிற்கு ஒரு சிறப்பான வழி, மேலும் அவரது குழந்தைகளுக்கு ஒரு சிறப்பான உதாரணம்' எனச் சொல்கிறார்.

அவர்கள் அடுத்த வாரத்திலிருந்து weight consultant சகிதம் புதிய ஆகார முறைகளை கடைபிடிக்க உள்ளதாகவும், மேலும் அவர்களோடு போட்டியிட பிறருக்கு அழைப்பும் விடுத்திருக்கின்றனர். இதனால் கிடைக்கப் பெறும் அனைத்து பணமும் அறக்கொடைக்கு அளிக்கப்பட இருக்கின்றது. இந்த நிகழ்வானது ஓர் ஆரோக்கியமான ரொறன்ரோவை எதிர்பார்க்கலாம் என்றும் பல பொதுமக்கள் இதில் பங்குபற்றுவார்கள் என்றும் கூறியிருக்கின்றார்கள். ■

தந்தையரின் முறையற்ற வேலை நேரங்களால் குழந்தைகளின் பருமன் நிலை பாதிப்பு – ஆய்வு

முறையற்ற நேரங்களில் வேலைக்குச் செல்லும் போது அவர்களது உடல்நலத்தை பாதிக்கும். ஆனால் ஒரு ஆய்வு அவர்களின் குழந்தைகளின் உடல்பருமன் அளவுகளையும் பாதிக்கிறது என்பதை தெரிவிக்கிறது.

ஆஸ்திரேலிய ஆராய்ச்சியாளர்கள், முறையற்ற நேரங்களில் பணிபுரிகின்றோரின் 434 ஒன்பது வருட குழந்தைகளை ஆய்வு செய்கையில், அவர்களில் 22.8 சதவிகிதம் அதிக எடை அல்லது அதிக பருமன் கொண்டிருந்தனர்.

ஒரு முறையற்ற வேலைத் திட்டம் என்பது, பொதுவாக Shift Work அல்லது மாலை 6 மணிக்கு பின்னரான வேலை அல்லது முழு இரவு வேலை அல்லது வார இறுதிகளில் வேலை செய்வது என்ற அர்த்தமாகிறது. குறிப்பாக சேவைத் துறையில் முறையற்ற நேரங்களில் வேலை செய்வது அதிரித்த வண்ணமாக இருக்கின்றது என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

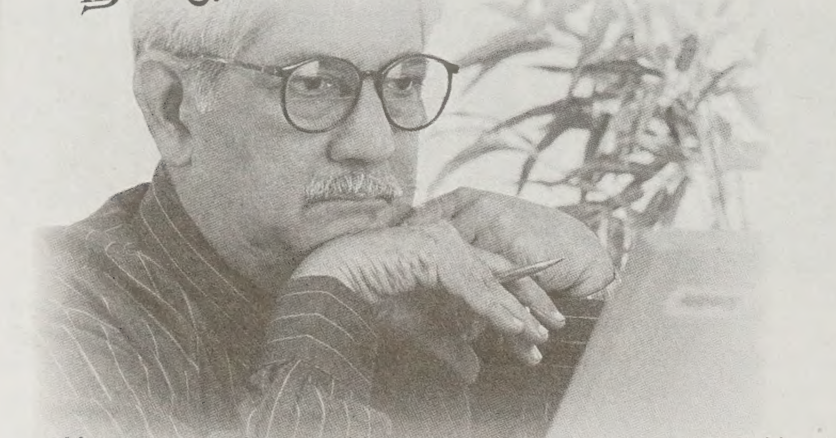
முறையற்ற நேரங்களில் பணிபுரியும் தந்தை உள்ள இல்லங்களில் அவர்கள் தங்கள் வருமானம் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றி அமைத்திருக்கின்ற சூழ்நிலையிலும் குழந்தைகள் அதிக எடை அல்லது அதிக பருமனாக உள்ளனர் என்பதை கண்டறிந்துள்ளனர் ஆய்வாளர்கள்.

முறையற்ற நேரங்களில் பெற்றோர் இருவரும் பணிபுரிகின்ற இல்லங்களில் குழந்தைகளோடு பெற்றோர்களுக்கான உறவு வலுவிழந்து இருப்பதோடு, குழந்தைகள் அதிக பருமனாகவும் உள்ளனர்.

இந்த ஆய்வு, பன்னாட்டு உடல்பருமன் ஒன்லைன் பத்திரிக்கையில் பிரசுரமாகியிருப்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. ■

எதனால் தவறுகள் நிகழ்கின்றன?

– கிருஷ்ணா –



புதிய நூற்றாண்டின் நிர்வாக ஆளுமைகள் பிரித்து மேய்ந்து வருகிற கேள்வி, இந்தக் கேள்விதான். ஏன் தெரியுமா? ஓர் அலுவலகத்திலோ, ஒரு குடும்பத்திலோ, ஒரு தொழிற்சாலையிலோ முன்பெல்லாம் தவறு நேர்ந்தால் உடனே இரண்டு கட்சிகள் தோன்றிவிடும். "தவறு நிகழ்ந்தது ஏன்?" என்று குற்றம் சாட்டுகிற கட்சி. "தவறு நிகழ்ந்தது ஏன்?" என்று சமாதானம் சொல்கிற கட்சி.

இன்றைய நவீன நிர்வாகக் கோட்பாடுகள் இதற்கு மாற்றாக புதிய அணுகுமுறையை முன்வைக்கின்றன. வேலை செய்கிறபோது எத்தனை குழுக்களாகப் பிரிந்திருந்தாலும் சரி. ஏதேனும் தவறு நேர்ந்துவிட்டால், குழுக்கள் தங்களின் வேலைகளையெல்லாம் அப்படியே போட்டுவிட்டு, ஒன்றுகூடி உட்கார்ந்து, எதனால் தவறு நிகழ்ந்தது? எங்கே? எப்படி? ஏன் நிகழ்ந்தது? அதற்கு என்ன தீர்வு என்று யோசித்து, கூட்டாகப் பொறுப்பேற்று, கூட்டாக முடிவெடுத்து கூட்டாகத் தீர்வு நோக்கி நடைபோடுவதுதான் அந்தப் புத்தம்புதிய அம்சம்.

"எதனால் தவறுகள் நிகழ்கின்றன" என்ற கேள்வி எழுந்தவுடனேயே, அந்தக் கேள்வியால் குற்றவுணர்வு தூண்டப்படுவதோ, வீண் சமாதானங்களை வேகவேகமாய் உருவாக்குவதோ, குற்றம் சாட்டப் பயன்படுமே தவிர தீர்வுக்கு வழிவகுக்காது. எங்கெல்லாம் இந்தக் கேள்வி திறந்த மனதுடன் எதிர்கொள்ளப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் மிக நிச்சயமாகத் தீர்வுக்கு மட்டுமின்றி வளர்ச்சிக்கும் வெற்றிக்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஒரு தவறு நேர்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அதுகுறித்த விவாதங்களையோ விமர்சனங்களையோ விரும்பாதவர்கள், "துரதிருஷ்டம்தான் காரணம்" என்று சமாதானம் சொல்கிறார்கள். ஆனால், உண்மையைக் கண்டறிவதில் அக்கறை உள்ளவர்கள், அது குறித்துத் தீர விசாரித்து, தவறான முடிவுகள் அல்லது தவறான நடவடிக்கைகள்தான் காரணம் என்று கண்டறிகிறார்கள். கண்டறிந்த சூட்டோடு தவறுகளைக் களையவும் முனைகிறார்கள். நிறுவனங்களிலோ, நிர்வாகங்களிலோ தவறுகள் ஏற்படுவதற்கென்று சில பொதுக்காரணங்கள் உண்டு. அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

தவறான தேர்வுகள்:

மிக வேகமாக வளர்ந்துவந்த நகை நிறுவனம் ஒன்று கலையுலக நிகழ்ச்சிகளுக்கும் நட்சத்திரங்களுக்கும் நிறைய செலவிட்டது. பிற்காலத்தில் அந்நிறுவனம் சரிவை சந்தித்த போது, கலையுலக ஈடுபாட்டில் விட்ட பணம்தான் காரணம் என்று பொதுமக்கள் பேசிக் கொண்டார்கள். உண்மையில், கலையுலகுக்கு செலவு செய்த பணம் பலமடங்கில் திரும்பக் கிடைத்தது. தங்களுக்கு அவ்வளவாக அறிமுகமில்லாத புதிய தொழில் ஒன்றில் அவர்கள் பணத்தை முதலீடு செய்ததே சரிவுக்குக் காரணம் என்பது அந்நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர்களாலேயே பின்னர் தெரிவிக்கப்பட்டது.

தவறான கண்ணோட்டம்:

மாற்றங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க நினைப்பவர்கள் மாறவும் வேண்டும் என்பது வெற்றியின் விதிகளில் ஒன்று. ஆனால் பல நிறுவனங்கள், பரிசோதித்துப் பார்த்த; பழகிப்போன; பழைய விதிகளையே பிடித்துக்கொண்டு, அவற்றை மாற்றிக் கொள்ளாமல் இருப்பதே பாதுகாப்பு என்கிற தவறான கண்ணோட்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக காலமாற்றங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் பின்னடைவைச் சந்திக்கின்றன.

தவறான இயங்குமுறை:

குறிப்பிட்ட மாற்றம் நிகழவேண்டுமென்றால் ஒருமித்த கருத்தின் மூலமாக நிறுவனத்தில் அதனை ஏற்படுத்தலாம். அல்லது எல்லாத் துறையினரும் மாற்றத்தை ஏற்பதைக் கட்டாயமாய் ஆக்கலாம். நிறுவனத்தின் ஒரு வரிசை மாற்றத்திற்குத் தயாராக, மற்றொரு வரிசை ஒத்துழைக்க மறுத்து, பழைய போக்கிலேயே போய்க் கொண்டிருந்தால் அங்கே மாற்றத்திற்கும் வழியில்லை. ஏற்றத்திற்கும் வகையில்லை. மாற்றத்திற்கான நடவடிக்கைகளை 100 சதவிகிதம் நடைமுறைப்படுத்த உரிய ஏற்பாடுகள் செய்யாத போது தவறுகள் ஏற்படும்.

தவறான முடிவுகள்:

மாற்றம் வரவேண்டும் என்பதில் காட்டுகிற தீவிரம் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் அதற்கான வழிமுறைகளை முடிவு செய்வது. தவறான முறைகளாலோ

தொடர்ச்சி 9ம் பக்கம் ...

ஒபாமா சொல்லும் மாற்றம்

– கிருஷ்ணா –

உங்கள் வாழ்விலும்தான்

மாற்றங்களின் யுகம் தொடங்கிவிட்டது என்கிற தோற்றத்தை அமெரிக்கா எங்கும் அலைபோல் எழுப்பியிருக்கிறார் ஒபாமா. உண்மையில் இன்று ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் மாற்றமே ஆயுதம். மாற்றமே கேடயம். மாற மறுக்கும் யாரையும் மிதித்துக்கொண்டு போகும் வேகத்தில் மாற்றங்களுக்கான அவசியங்கள் வேக வேகமாய் வந்து கொண்டிருக் கின்றன. உங்கள் வாழ்விலும் சில விஷயங்களை உடனடியாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தையும் அவசரத்தையும் உணர் கிறீர்கள் தானே?

அவசரப் பிரகடனம் செய்யுங்கள்:

தினசரி வேலைகளில், குடும்பத்திலும் நிறுவனத்திலும் ஆகிற செலவுகளில், உடனடியாக செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களைப் பட்டியலிட்டு, சம்பந்தப் பட்டவர்களுக்கு உடனே அறிவிப்பு கொடுங்கள். மற்றவர்கள் ஒத்துழை ப்பார்களோ மாட்டார்களோ என்ற தயக்கத்தில், விட்டுப் பிடிப்பது இப்போதைய சூழலுக்கு நல்லதல்ல. எதிர்காலம் பற்றிய எச்சரிக்கை உணர்வு எல்லோருக்கும் உண்டு என்பதால், அவசியமான மாற்றங்களை அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

தொல்லைகளை மட்டுமின்றி தொலைநோக்கையும் சொல்லுங்கள்:

உலகமெங்கும் வீசுகிற பொருளாதாரப் பின்னடைவின் புயலுக்கு ஒடிந்து விழுகிற நிறுவனங்கள் மாற்றங்களை யோசிக்காததால் மண்ணைக் கவ்வுகின்றன. இன்றைய உலகின் கண்கூடான சவால்கள் கண்ணை மறைப்பதில் உங்கள் தொலைநோக்குப் பார்வையைத் தொலைத்து விடாதீர்கள். நீங்களும், உங்கள் நிறுவனமும் எதை நோக்கி முன்னேற வேண்டும் என்பதை உடனிருப்பவர்களுக்குத் தெளிவு படுத்துங்கள். நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதைவிட வேகமாக அவர்கள் உங்களுக்குத் துணை நிற்பார்கள்.

சின்னச் சின்ன வெற்றிகளைக் குவியுங்கள்:

கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின்போது பவுண்டரிக்குப் பந்து பறக்காத நிலையில், பக்கவாட்டில் அடித்துவிட்டு ஒரிரு ரன்களாய் ஓடி எடுப்பது போல பெரிய முயற்சிகளுக்கு உரிய சூழ்நிலை இல்லாத போதும்கூட, சின்னச் சின்ன வெற்றிகளை சாதித்துக் காட்டுங்கள். அவை உங்களுடன் இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல. உங்களுக்கே உற்சாகம் தந்து இன்னும் ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவதற்குத் தூண்டும்.

மாற்றங்களை அளந்துபாருங்கள்:

நீங்கள் செய்யும் எந்த மாற்றத்திற்கும் ஓர் அளவுகோல் உண்டு. அதுதான் முன்னேற்றம். அதிகாலையில் எழுவது என்கிற மாற்றத்தை நீங்கள் செய்திருந்தால், ஆரோக்கியம் என்கிற முன்னேற்றத்தை அது காட்ட வேண்டும். புதிய ஒப்பந்தங்கள் என்கிற மாற்றத்தை நிறுவனத்தில் கொண்டு வந்தால் கூடுதல் ஆதாயம் என்கிற முன்னேற்றத்தை அது ஏற்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு மாற்றத்திற்கும் உரிய அளவுகோல் முன்னேற்றம்தான். அதே நேரம், ஒவ்வொரு முன்னேற்றத்திற்கும் உரிய கால அவகாசத்தை அனுமதியுங்கள். ஒரு மாற்றத்தை செய்துவிட்டு, அது பலன்தரத் தொடங்கும் முன்னமே பொறுமையிழந்து அதன்மீது நம்பிக்கையில்லாத் தீர்மானம் நிறைவேற்றாதீர்கள்.

மாற்றங்கள் எப்போது தேவை?

உண்மையில் மாற்றங்கள் எப்போதும் தேவை. பழைய வாழ்க்கைமுறை புளித்துப்போய். உங்களுக்கே மூச்சு முட்டுகிறபோது மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவீர்களென்றால், உங்களைப் பொறுத்தவரை மாற்றம் என்பது காலத்தின் கட்டாயம். சூழல் காரணமாய், நிர்ப்பந்தம் காரணமாய் செய்கிற மாற்றம். உடனடி விடுதலைக்கு உதவும். ஆனால் சூழல்களை முன்கூட்டியே கணித்து, பிறர் செய்ய முடியாத அல்லது செய்வது பற்றி நினைத்துப் பார்க்காத மாற்றங்களை உருவாக்குவதற்குத்தான் "புதுமை" என்று பெயர். புதுமையான செயல்படும் நோக்கம் இருப்பவர்களுக்கு மாற்றம் என்பது எப்போதோ நிகழ்வதல்ல. அது ஒரு தொடர் நிகழ்ச்சி. தொடர் வளர்ச்சி.

மாற்றங்களை, மாற்றம் வேண்டுமே என்பதற்காக செய்யாதீர்கள். திட்டமிட்ட வளர்ச்சியின் அங்கமாகவே மாற்றங்களை மலரச் செய்யுங்கள்.

மார்க்கம் நகரசபை ...
(5ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

நகரசபையில் தொடங்கி வைக்கப்பட்ட இந்த மரபுத்திங்கள் மாத வைபவத்திற்கு வருகை புரிந்து சிறப்பித்த MP Rathika Sitsabaiesan, Minister Michael Chan (MPP), Dr. Helena Jaczek (MPP), Regional Councillor Gord Landono, Regional Councillor Jim Joneso, Councillor Alan Hoo, Councillor Howard Shoreo, Councillor Colin Campbello, School Board Trustee Juanita Nathan ஆகியோர் தங்களது நல் வாழ்த்துக்களையும், பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்து உரையாற்றிச் சிறப்பித்தார்கள்.



மார்க்கம் நகரசபை உறுப்பினர் திரு. லோகன் கணபதி மற்றும் அவரது துணைவியார் டாக்டர் ராஜேஸ் அவர்களையும் சந்தித்து மார்க்கம் நகரசபை தமிழர் மரபு மாதமாக ஜனவரியை பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது பற்றி உரையாடியபோது அவர் கூறியதாவது, தமிழர்களின் தைமாதப் பண்டிகையான பொங்கல் விழா எவ்வாறு தமிழகத்திலும், தாயகத்திலும் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்ததாக உள்ளதோ, அதன்படி இங்கு வாழும் அனைத்து தமிழ் சமூகமும் ஒன்றிணைந்து இவ்விழாவினை நடத்தி வருவதின் முக்கியத்துவத்தை பாராட்டினார். அதனை பிற இன மக்களும் கண்டு மகிழ்ந்து தமிழர்களின் கலாச்சார மரபில் உள்ள தெய்வீகத்தன்மையையும், அதன் மூலம் அடையும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கில், கனேடிய அரசும் அதற்கு உரிய அங்கீகாரத்தை பெறும் வகையில், மார்க்கம் நகர சபை அதனை ஏற்று ஜனவரி மாதத்தை தமிழர்களின் மரபு நாளாக பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது.

அதன் நோக்கமே தமிழ் மொழிக்கும், தமிழர்களின் கலை இலக்கிய கலாச்சார பாரம்பரியத்தின் விழுமியங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கவேண்டும்



என்பதோடு, கனேடியர்களும், பிற இன மக்களும் தமிழர்களின் கலாச்சாரத்தை அறிந்து புரிந்துகொள்ளவும் வழி வகுக்கும். அதே சமயம் தமிழர்களின் அனைத்துத் துறை சார்ந்த சாதனைகளும் போற்றிப் பாராட்டப்பட வேண்டும் என்ற தார்மீக அடிப்படையிலும், அவைகள் மேலும் வளர்ச்சியுற்று இந்நாட்டிற்கு பெருமை சேர்க்கவும் உறு துணையாக நிற்கும் என்றார். முக்கியமாக இத்தகைய தமிழர்களின் பண்பாட்டு கலாச்சார நிகழ்வுகளும், பண்டிகைகளும் தான் தமிழர்களை அடையாளப்படுத்துவதோடு, அவர்களின் ஆற்றல்கள், திறமைகள் ஆகியவற்றின், வெற்றிக்கும் உயர்வு சேர்த்து மேலும், ஒரு புதிய வரலாற்றை ஏற்படுத்தும் என்பதே!

ஆங்கிலப் புத்தாண்டு பிறந்து தமிழர்கள் கொண்டாடும் தைப்பொங்கல் விழா மற்றும் திருவள்ளுவர் பிறந்த நாள் என முப்பெரும் விழாவாக கனடா வாழ் தமிழ்



சமூகம் பல்வேறு வகையில் கொண்டாடி மகிழ்துள்ளது. தமிழர்களின் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெற வைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் அனைவருக்கும் சிகரம் தனது நல் வாழ்த்துக்களைக் கூறி மகிழ்கிறது. ■

(Photo Courtesy: Ninaivukal.com*)*

எதனால் தவறுகள் ...
(8ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

குறுக்கு வழிகளிலோ முயன்று வெற்றியைப் பெறுவதென்று முடிவு செய்தால் அந்த நிறுவனத்தின்மீது அதில் பணிபுரிபவர்களே நம்பிக்கை இழக்கநேரும். இதன் விளைவாக நிர்வாகம் எடுக்கிற எந்த முடிவையும் சந்தேகத்துடன் பார்க்கும் அலுவலர்கள், தங்கள் எதிர்காலம் கருதி ஒத்துழைக்க மறுப்பார்கள்.

இவையெல்லாம் பொதுக் காரணங்கள். எந்த நிறுவனமும் தெரிந்தே தவறுகளைத் தொடர்வதில்லை. ஆனால் எல்லாத் தரப்பினரும் பங்கேற்கும் விதமாக நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக் காலங்கள் அமையாதபோது, எதிர்பார்த்த வெற்றிகள் தாமதமாவதோடு, எதிர்பாராத தடைகளும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

தவறு நேர்வதைத் தடுப்பதே அரைப்பங்கு ஆதாயம் அடைந்தமைக்கு சமம். அவசரமாக எடுக்கும் முடிவுகளை அதைவிட அவசரமாக நடைமுறைக்குக் கொண்டுவருவதுதான் பல நிறுவனங்களில் நடக்கும் தவறு.

அதே நேரம், வளர்ச்சிக்காகத் தீட்டிய திட்டம் எவ்வளவு சிறந்ததாக இருந்தாலும், நிறுவனத்தின் எல்லாத் தரப்பினராலும் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதே முக்கியம். புதிய மாற்றங்கள் சரியாக செயல்படுத்தப் படுகின்றனவா என்று கண்காணிப்பது அதைவிட முக்கியம்.

தடுக்கப்படுகிற தவறுகளே வெற்றிகளுக்கு வாசல் திறக்கின்றன. எனவே தவறுகளைக் கண்டறிவது, தண்டிப்பதற்கல்ல, திருத்திக்கொள்வதற்கு என்கிற கோட்பாடு, தனிமனிதரில் தொடங்கி நிறுவனங்கள் வரை நடைமுறைக்கு வரவேண்டும்.

உலகமயமான தொழிலுலகில் உயர்வதற்கு இதுதான் உகந்த வழி. ■

உங்களுக்காக சில மணித்துளிகள்...

அதிகாலையில் எழுந்து பரபரப்பாக வேலைக்குச் செல்லும் நகர வாழ்க்கையில் தினம் தினம் ஒரே மாதிரி செய்வது போராடித்து விடும். இதனால் உடலும், மனமும், சோம்பிவிடும். மனரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் புத்துணர்ச்சி பெற அன்றாடம் செய்யும் அலுவல்களை சற்றே மாற்றி செய்ய வேண்டும் என்கின்றனர் உளவியல் வல்லுநர்கள். இது நமது வாழ்க்கையையே மாற்றும் வல்லமை படைத்தது என்கின்றனர்.

ஜூஸ்க்கு வெல்கம், காபிக்கு குட்பை

நகர்புறங்களில் மட்டுமல்லாது கிராமங்களிலும் அதிகாலையில் எழுந்து காபி குடிப்பது தினசரி பழக்கமாகிவிட்டது. தினம் தினம் காலையில் எழுந்து காபி குடிப்பது போரடிப்பதோடு உடல் நலத்திற்கும் உகந்ததல்ல எனவே காபிக்கு பதிலாக ஜூஸ் குடிப்பது நல்லது என்கின்றனர். இதனால் உற்சாகத்தோடு உடலும் நலமாகும் என்கின்றனர் உளவியலாளர்கள்.

எழுதுங்கள் நல்லது

கணினி மயமாகிவிட்ட இன்றைய வாழ்க்கையில் பேனா பிடித்து எழுதுவது என்பதே மறக்கடிக்கப்பட்டுவிட்டது. வீட்டிலும், அலுவகத்திலும் எழுதுவது என்பது மாறி, டைப் செய்வதே அவசியம் என்றாகிவிட்டது. எனவே ஒரு மாற்றத்திற்கு பேனா பிடித்து நோட்டு புத்தகங்களில் எழுதி பார்ப்பது நல்லது. ஓவியராக இருந்தால் அழகான ஓவியம் ஒன்றை வரைவது மனதிற்கு மாற்றத்தை தரும். தினசரி போரான வாழ்க்கையில் இருந்து ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

பிறந்தநாளுக்கு ஒரு மரம்

ஒவ்வொரு பிறந்தநாளின் போது ஒரு மரம் நடுவதை திட்டமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது நமது வாழ்க்கைமுறையையில் நல்ல தொரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இது சுற்றுச்சூழலுக்கு நன்மை தருவதோடு மனதிற்கும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். மரம் வளர்ப்பது ஆத்ம திருப்தியை ஏற்படுத்தும்.

மனதிற்கு இதமான பயணம்

வாரம் ஒருமுறையாவது காரை விடுத்து பேருந்தில் பயணம் செய்யலாம். தனியாக சென்று பழகிய நமக்கு சக அலுவலக நண்பர்களுடன் சேர்ந்து பேருந்தில் பயணிப்பது மகிழ்ச்சியான மாற்றத்தை தரும். இதனால் பெட்ரோல் மிச்சப்படுவதோடு சுற்றுச்சூழலுக்கும் நன்மை செய்தது போலாகும்.

நமக்காக ஒருநாள்

தினம் 24 மணி நேரத்தையும், அலுவலகம், வாழ்க்கைத்துணை, கேர்ள்பிரண்ட், குடும்பம், செல்லப்பிராணிகள் என அனைவருக்காகவும் நேரத்தை செலவழிக்கிறோம். நமக்காக என்று சிலமணித் துளிகள் கூட செலவழிப்பது கிடையாது. எனவே நம்முடைய மனதை புத்துணர்ச்சியாக்க நமக்காக சில நிமிடங்களை தினசரி செலவழிக்க வேண்டும் என்கின்றனர் உளவியலாளர்கள்.

ஞாயிறை வீணாக்க வேண்டாம்

விடுமுறை நாளான ஞாயிறு என்பது வீணாக்க அல்ல. எந்த ஒரு இடையூறும் இன்றி அந்த நாளை கழிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அடுத்த வாரத்திற்கான தினங்களை புத்துணர்ச்சியோடு கழிக்க முடியும்.

சிரிப்பு மருந்து

சிரிப்பு என்பது மிகச்சிறந்த மருந்து. தினமும் இறுக்கமாக இருப்பதை கலைக்கவும், மனஅழுத்தம், வலிகளை மறக்கவும், சிரிப்பு உதவுகிறது. மனது விட்டு சிரித்தால் கவலைகள் மறக்கப்படும். எனவேதான் வாய்விட்டு சிரிக்க உளவியல் வல்லுநர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

புத்துணர்ச்சி தரும் இசை

இதமான இசையை கேட்பது மனதிற்கு புத்துணர்ச்சி தரும். அமைதியான முறையில் இசையை கேட்பது மன அழுத்தம் தரும் ஹார்மோன் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தும், எனவேதான் அன்றாட அலுவல்களினால் ஏற்பட்ட சிக்கல்களை களைய இசையை கேட்க வலியுறுத்துகின்றனர் உளவியலாளர்கள்.

நடத்தல் அவசியம்

வாக்கிங் என்பது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி தரும். இது நோய் ஏற்படுவதில் இருந்து பாதுகாக்கும் என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரை. அதனால்தான் மருத்துவர்கள் நடப்பதின் அவசியம் குறித்து வலியுறுத்துகின்றனர். வீட்டிற்குள்ளேயே டிரட்மில் வைத்து வீட்டிற்குள் நடப்பதை விட திறந்த வெளியில் நடக்க வலியுறுத்துகின்றனர்.

தினம் ஒரு நற்செயல்

இன்று புதிதாய் பிறந்தோம் என்பதைப்போல தினம் ஏதாவது ஒரு நன்மை, யாருக்காவது ஒரு உதவி செய்யவேண்டும். அது மனதிற்கு புத்துணர்ச்சி தருவதோடு வாழும் வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தத்தை தரும். ■

மெதுவா தட்டுங்கள் தூக்கம் வரும் ... நேர்மறை எண்ணம் தரும்...



குழந்தைகளின் மொழியை எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலாது. அழுகையும், சிரிப்புமே அதன் பரிபாஷைகள். அதனை உணர்ந்து குழந்தைகளை வளர்ப்பது என்பது தனிக்கலை. குழந்தைகளின் செயல்படுகள் புரியாமல் சில நேரங்களில் தாய்மார்கள் எரிச்சல் அடைவதும் உண்டு. குழந்தைவளர்ப்பு குறித்து குழந்தை நல நிபுணர்கள் தரும் ஆலோசனைகளை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

செல்லக் கொஞ்சல்

குழந்தைகள் முதலில் விரும்புவது தாயின் அரவணைப்பைதான். அந்த கதகதப்பு கிடைக்காத பட்சத்தில் அதற்காகவே அழுகையை தொடங்குகிறதாம். எனவே குழந்தை அழும் போது அதனை தூக்கி கொஞ்சினால் குழந்தையானது உடனே அழுகையை நிறுத்திவிடுமாம். அந்த நேரத்தில் குழந்தைக்கு உணவூட்டவோ, தாலாட்டவோ, மசாஜ் செய்யவோ, குளிப்பாட்டவோ செய்யலாம்.

தசைகளை வலுப்படுத்தும்

குழந்தையைத் தூக்கும்போது அதன் முதுகுப் புறமாக அதிகமாகப் பிடித்துத் தூக்ககூடாது, அது குழந்தையின் தண்டுவடத்தைப் பாதிக்கும் என்று சிலர் 'அறிவுரை' சொல்வார்கள். ஆனால் உண்மையில்லை. பின்னால் பிடித்துத் தூக்குவது குழந்தையின் 'ரிப்ளெக்ஸ்' திறனை மேம்படுத்துகிறது. பின்புற மற்றும் கழுத்துத் தசைகளையும், தண்டுவடத்துக்குத் துணையாக உள்ள தசைகளையும் வலுப்படுத்துகிறது.

இயல்பாய் பாலூட்டுங்கள்

குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்போது அதை மார்பகத்தை நோக்கி அழுத்த வேண்டாம். அப்போது குழந்தை அதன் இயல்பின்படி தனது தலையைப் பின்னோக்கித் தள்ளும்.. எனவே கைகளில் லேசாக ஏந்தி அதற்கு ஏற்ற வகையில் பாலூட்டுவதே சிறப்பானது. குழந்தைகளுக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும். ஒரு சிலர் படுத்துக்கொண்டே பாலூட்டுவார்கள். இது சில சமயங்களில் ஆபாத்தாக முடியும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

வெது வெதுப்பான நீர்

இளந்தாய்மார்கள் பலர் குழந்தையை எப்படி குளிப்பாட்டுவது என்று தெரியாமல் திகைத்துப் போகிறார்கள். அந்நேரத்தில் குழந்தை அழுதால் என்ன செய்வது என்று புரியாமல் தடுமாறிப் போகிறார்கள். பெரியவர்கள் அல்லது கணவரின் துணையோடு குழந்தையை குளிப்பாட்டலாம். எப்பொழுதுமே வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். குளித்த பின் மெல்லிய உலர்ந்த துணியை பயன்படுத்தி நன்றாக துடைத்து எடுப்பது நல்லது.

மெல்லிய ஆடைகள்

குழந்தைகளுக்கு காற்றோட்டமான, மெல்லிய துணி ஆடைகளை அணிவிக்கலாம். அது குழந்தை யின் இயல்பான உடல் வெப்பநிலையைப் பராமரிக்க உதவுவதுடன், புற வெப்பநிலையிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்

குழந்தையின் இடுப்பு ஆடையை உடனுக்குடன் மாற்றத் தவறுவதால் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். இன்று நவீன 'டயப்பர்கள்' வந்துவிட்டன. குழந்தையின் சருமத்தைச் சுத்தமாகவும், உலர்வாகவும், வாசனையற்றும் வைத்துக்கொள்வது முக்கியம். அது நோய் தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும்.

நேர்மறை எண்ணங்கள்

குழந்தையை தூங்கவைக்க ஒரு சிலர் பகீரத பிரயத்தனம் செய்வர். வெளியே வேடிக்கை காட்டுவது, காரில் அழைத்துச் செல்வது என பணத்தையும், நேரத்தையும் வீணாக்குவார்கள். அது தேவையற்றது என்கின்றனர் நிபுணர்கள். குழந்தையை அதன் சக்கர நாற்காலியில் வைத்து மெதுவாக உருட்டலாம். அப்போது ஏற்படும் மெல்லிய அதிர்வு, நகர்வுக்குக் குழந்தை பழகி தூங்கத் தொடங்கி விடும்.

குழந்தையின் நெற்றி, நெஞ்சு அல்லது பின்புறத்தில் மெதுவாகத் தட்டுவது ஒரு தூண்டலாகச் செயல்பட்டு குழந்தையைத் தூக்கத்தில் ஆழ்த்துகிறது. அப்போது எழும் ஓசையும் 'பாசிட்டிவ்'வான பலனைத் தருகிறதாம்.

முத்தமிடுங்கள்

குழந்தைக்கு காய்ச்சல் அடிப்பதை உணர தொட்டுப் பார்க்காமல், குழந்தையின் கழுத்தின் பின்புறம் முத்தமிடுவதன்மூலம் அதன் உடல் வெப்பநிலையைத் துல்லியமாக அறியலாம். உடல் சூடாக இருந்தால் நனைத்துப் பிழிந்த துணியை குழந்தையின் தலையில் போடுவதன் மூலம், மருத்துவச் சிகிச்சை அளிக்கும்வரை அதன் உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தும். பின்னர் குழந்தை நல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லலாம். ■

பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தில் பெற்றோரின் பங்களிப்புக்கள்

– அனன்யா –



பகுதி – 1

உணர்வுகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்

பெரும்பாலான பெற்றோர்கள், பிள்ளைகளின் வாழ்வில் தனக்கென்ன பங்கு என்று வியந்து திரிந்தே பாதி காலத்தை கழித்துவிடுகிறார்கள். என்னுடைய பங்கு என்ன? என் குழந்தையின் வாழ்வில் என்னுடைய கதாபாத்திரம் என்ன? என்ற எண்ணற்ற கேள்விகள் அவர்கள் மனதில்.

எண்ணற்ற பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் வாழ்வில் ஒரு நீங்காத சிறந்த இடத்தை தக்க வைத்து கொள்ள பெரும்பாலும் போராடியே வருகிறார்கள். ஆனால் எத்தனை உன்னதமான கதாபாத்திரங்களை அவர்கள் கையாண்டாலும் எதிர்பாராத விதமாய், குழந்தைகளின் பார்வையில் அவர்களின் கதாபாத்திரம் தவறானாதாகவும், மிரட்சிக்குள்ளானதாகவுமே சித்தரிக்கப்படுகிறது.

"பிள்ளைகளின் வாழ்வில் நம் பங்கு என்ன?" என்று குழம்பி தவிக்கும் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இதை தான்; **குழந்தைகளின் வாழ்வில் பெற்றோர்கள் கதாபாத்திரங்களாக இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் அவர்களின் வாழ்க்கை என்னும் நாடகம் நிகழ்வதே பெற்றோர் என்ற மேடையின் மீது தான்!**

"பிள்ளைகளை வளர்ப்பதென்பது" ஐம்பது அறுபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை எந்த ஒரு முக்கியத்துவத்தையும் பெற்றிருக்கவில்லை. காரணம், அது இயற்கையாகவே சிறப்பாய் நிகழ்ந்தது. ஆனால் இன்றைய சமகால உலகில், உறவுகள் அருகி விட்ட நிலையில், பெற்றோர் என்ற ஒரு உறவு மட்டுமே மற்ற அனைத்து உறவுகளாகவும் மாற வேண்டிய சூழல். தாயாக, மூத்த தலைமுறையாக, வேலையாளாக, விளையாட்டு துணையாக, நண்பனாக, ஆசிரியராக, வழிகாட்டியாக, குழந்தைகள் தேர்வு செய்யும் வழிகளுக்கு உற்ற துணையாக என நீள்கிறது பட்டியல்.

பிள்ளைகளின் வாழ்வில், இந்த அனைத்து பொறுப்புகளை ஒரு சேர சுமப்பது சிறிது கடினம் என்றாலும், நீங்கள் ஒரே ஒரு பொறுப்பில் சிறப்பாக செயல்பட்டால் அது போதுமானது. அது பெற்றோர் என்கிற பொறுப்பு மட்டும் தான்.

அது என்ன பெற்றோரின் பொறுப்பு... என்று உங்கள் மனம் சிந்திக்கிறதா? உங்கள் பெற்றோர் உங்களிடம் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினார்கள்? அவர்களிடம் நீங்கள் எதை எதிர்பார்த்தீர்கள்? என்ற கேள்விகளுக்குள் தான் அதற்கான பதில் அடங்கியுள்ளது. நீங்கள் உங்கள் பெற்றோரிடம் எதிர்பார்த்த ஒரேயொரு விஷயம் நம்பிக்கை தான் இல்லையா? உங்கள் பெற்றோர் உங்கள் மீது மிகுந்த நம்பிக்கையுடையவர்களாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் நிச்சயம் உங்களை விரும்பியவர்களாகவும் இருந்திருப்பார்கள். மொத்தத்தில் பெற்றோரின் பொறுப்பு, குழந்தைகளின் நலனில், குழந்தைகளின் மீது, நம்பிக்கையோடு இருத்தல் மட்டும் தான்.

"குழந்தைகளின் புன்னகை சிதறலும், கண்ணீர் துளிக்களும் இரண்டும் ஒரே அளவிலான முக்கியத்துவம் உடையவை. குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியோடு மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவர்களிடமிருந்து சோகத்தையோ, ஏமாற்றத்தையோ முற்றிலுமாக எடுத்து விட நாம் விரும்ப கூடாது. காரணம், உணர்வுகள் மட்டும் தான் குழந்தைகளின் பண்பினை மேம்படுத்தும். எத்தனை ஆழமாக அவர்கள் உணர்வுகளை உள்வாங்குகிறார்களோ அத்தனை சிறந்த மனிதர்களாக உருமாறுவார்கள்" இது மேலை நாட்டு மருத்துவர், திரு. ஹைம் கினாட் அவர்களின் கூற்று.

"குழந்தைகள் உணர்வுகளை உள்வாங்கி கொள்ள வேண்டும்" என்பதற்காக, துன்பம் நேர்கிற போது அவர்களை தனியே விட்டு விட வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஆனால் ஒரு தவிர்க்க முடியாத சவால்களை சந்திக்கிற போது, அதற்கான தீர்வை கண்டறிவதில் அவர்களுக்கும் ஒரு பெரும் பங்கு உண்டு என்பதை உணர்த்தினால் போதுமானது.

இது அவர்கள் மேலும் பக்குவப் படுவதற்கும் உணர்வுரீதியாக வளர்வதற்கும் ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். இது போன்ற கடுமையான சூழல்களின் மூலம் அவர்களின் தனித்திறனையும், முடிவுகளை மேற்கொள்கிற யுத்திகளையும் வெளிகொணரமுடியும். நாம் இங்கு பெற்றோர்களாக இருப்பது, அவர்களை குறித்து அவர்களுக்கே ஒரு பெருமையுணர்ச்சியையும், கம்பீரத்தையும் ஏற்படுத்துவதற்காகத்தான். அவர்கள் மரியாதைக்குரியவர்கள், அவர்களின் எண்ணமும், உணர்வுகளும் பெரும் மதிப்புகுரியது என்பதை வாய்ப்புகள் கிடைக்கிற போதெல்லாம் அவர்களுக்கு எடுத்து சொல்வதே பெற்றோர்களின் தலையாய பொறுப்பு.

பெரும்பாலான பெற்றோர்களின் கவலையே, குழந்தைகளின் மீது அவர்களுக்கு சில நேரம் எழும் கோபத்தை வெறுப்பை எப்படி கையாள்வது என்பது தான். உங்களுக்கு அவர்கள் மீது கோபப்படவும், அவர்களை காயப்படுத்தவும், அவர்கள் குறித்து எதிர்பார்ப்புகளை வளர்த்து கொள்ளவும் நிச்சயம் உரிமைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அதற்கான வழிகள் அவர்களை அவமானப்படுத்துவதிலும், அவர்களின் எண்ணங்களை உதாசினப்படுத்துவதிலும், அவர்களை தண்டிப்பதிலும் இல்லை. மாறாக அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு செவி மடுப்பதிலும், நாம் அவர்களுக்கு எதை கற்பிக்க விரும்புகிறோமோ அதையே நம் நடைமுறையிலும் பின்பற்றி தக்க உதாரணமாக திகழ்வதின் மூலமாய் அவர்களை எளிதில் சென்றடைய முடியும்.

பெற்றோராக இருப்பதால், குழந்தைகளின் உணர்வுகள் எப்படி இருக்கிறதோ அதே உணர்வில் தான் நாமும் இருக்க வேண்டும் என்று நீண்ட காலமாக எண்ணி கொண்டிருக்கிறோம். அவர்கள் துன்பத்தில் இருந்தால் நாமும் துன்பத்தில் இருக்க வேண்டும்... அவர்கள் இன்பத்தில் இருந்தால் நாமும் இன்பத்தில் இருக்க வேண்டும் என்று தான் நம் மனம் நினைக்கிறது.

உதாரணமாக பெரும்பாலும் அவர்கள் துன்பத்தில் இருந்தால் நாம் அவர்களுக்கு சொல்லும் ஆறுதல் வார்த்தைகள் :

"கவலை பட வேண்டாம்", இதில் கவலை படுவதற்க்கு என்று எதுவும் இல்லை". "இப்போது குளிராக இருக்கிறது. நீ சுவெற்றரை அணிந்து கொள்". "இந்த வேலை தான் மிகவும் சந்தோஷம் மிகுந்தது... இது தான் உனக்கு உகந்த வேலை".

என அடுக்கி கொண்டே செல்லலாம். அவர்களின் வலியை ஆற்றுவதற்க்காக நாம் கையாளும் யுத்திகள் இவை. நாம் அவர்களின் வலியை ஆற்றுவதின் மூலமாக நாம் அவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்கிறோம் என்பதை வெளிப்படுத்த நமக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைப்பதாக கருதி கொள்கிறோம். ஆனால் நாம் இதை செய்வதன் மூலமாக அவர்களின் உணர்வுகள் மீது அவர்களுக்கே ஒரு நம்பிக்கை குறைந்துவிடுகிறது.

மாறாக நாம் எதை சொல்கிறோமோ அதை தான் அவர்கள் மனம் ஏற்க ஆரம்பிக்கிறது. நாம் அவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ளத்தான் முயற்சிக்க வேண்டுமே தவிர அதை குறித்த நம் முடிவுகளை அவர்களிடம் தெரிவுப்படுத்தக் கூடாது. ஏனேன்றால் பெற்றோரே ஆனாலும் எண்ணங்கள் மனிதருக்கு மனிதர் மாறுபடும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை அதன் சகோதரியுடன் சண்டையிட்டு கொண்டு "நான் அவளை வெறுக்கிறேன்" என்று சொன்னால்... உடனே பெற்றோர்களாகிய நம் மனம் வருத்தமடைகிறது. அந்த சூழ்நிலையை கையாள நாம் அந்த குழந்தையிடம் "நீ உன் சகோதரியை வெறுக்க கூடாது, ஏனென்றால் வெறுப்பது என்பது கெட்டபழக்கம்" என்று சொல்ல துவங்கினால் குழந்தையின் மனதில், வெறுப்பு என்பதே கெட்ட பழக்கம் என்ற உங்களின் எண்ணம் தான் ஆழப்பதியும். வாழ்வின் பின்னாளில்

தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம் ...



Classified Business Directory

வர்த்தக வரி விளம்பரங்கள்



List Your Business Here

Email: info.sigaram@gmail.com | Tel: 416.388.2003

Accident Injuries

PK Accident Benefits - வாகன விபத்துக்களால் ஏற்படும் சகல நஷ்ட ஈடுகளையும் பெற்றுத் தருபவர்கள். 1200 Markham Rd., & 3351 Markham Rd., Scarborough. Call Singam Karthigesu **416.283.8000.**

Prudential Legal Services - Accident Injury Claim? Traffic Tickets? WSIB/Disability? Provincial Offence? Landlord/Tenant Issues? See Us! 4 இடங்களில் எங்கள் சேவைகள். Call Satheesan K **416.723.7387.**

Accounting & Tax

Yogi & Associates - 15 வருடங்களுக்கும் மேலான சேவை. Personal Tax, Corp. Tax, Small Business Tax, HST/Payroll, Acc./Bookkeeping, Business Incorp & Regt. etc. Call Yogi Murugesu **416.725.6167.**

Automobile Dealers

Roadsport Honda - தரமான புதிய, பழைய கொண்டா வாகனங்களை வாங்க நம்பிக்கையான முகவர். 940 Ellesmere Rd, Scarborough. Call Thayan Karunamoorthy (Assist. Sales Manager) **416.508.9552.**

Automobile Repairs

Kaizen Auto Repair - Complete auto repair service. அனைத்துவிதமான வாகனத் திருத்த வேலைகளுக்கு அழையுங்கள். 85 Nantucket Blvd., Unit 5, Scarborough. Call **416.759.3553.**

List your business here!
Only $5 per issue!

Banquet Halls

Shri's Banquet Services - உங்கள் அனைத்து விழாக்களையும் சிறப்புற அமைத்துக்கொள்ள பலவருட அனுபவம் வாய்ந்தவர்கள். Call DJ Shri for complete info: **416.500.5455.**

Books / Publications

Athavan Publications - தமிழன் வழிகாட்டியின் வர்த்தகக் கைநூல், வர்த்தகச் சோலை, இணையத்தள சேவைகள். மேலதிக தகவல்களுக்கு www.tamilsguide.com or call **416.615.4646.**

Murugan Book Depot - இலங்கை, இந்தியாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள் இங்கு கிடைக்கும். 109-5215 Finch Ave., E. Scarborough. Phone: **416.321.0285.**

Carpet / Janitorial

MoreCare Cleaning - Complete janitorial service. Commercial, Industrial, Residential... அனைத்துவிதமான Cleaning வேலைகளுக்கு அழையுங்கள். Call Sasi **647.267.5252.**

Catering

Annapoorna Take-Out & Catering - மிஸிஸாகா மற்றும் பிறம்ரன் ஆகிய இரு இடங்களில் சேவை. Sri Lankan & South Indian Cuisine. 5390 Terry Fox Way, Unit 3, Mississauga. Call **905.812.7600.**

Ariya Take-Out & Catering - பிறம்ரனில் Bovaird & Torbram சந்திப்புக்கருகில். இலங்கை, இந்திய உணவுகள், பலகார வகைகளுக்கு நாடுங்கள். 50 Sunnyvale Gate, Unit 15, Brampton. அழையுங்கள் **905.790.1190.**

Children's Eduction Fund

Balan Nadarajah - குழந்தைகளின் எதிர்காலம் உங்கள் கையில்! RESP பதிவுசெய்யப்பட்ட கல்விச் சேமிப்புத் திட்டத்தினை இன்றே ஆரம்பியுங்கள்.மேலதிக விபரங்களுக்கு அழையுங்கள். **647.280.9136.**

Cinema / Entertainment

Janakan Pictures - Cinema projector rental and info. அனைத்துவிதமான Cinema / Drama பங்களிப்பாளர். மேலதிக தகவல்களுக்கு அழையுங்கள்: Janakan Pictures Srimurugan **416.873.4100.**

R.R Dream Works - My Final Touch! அனைத்துவிதமான வீடியோ, போட்டோ மற்றும் சினிமா சார்ந்த தொழில்நுட்ப வேலைகளுக்கு அழையுங்கள். Ravi Achuthan **416.566.2904.**

College / Education Ctr.

Beta College - Diploma Courses, Certificate Programs, IT App. Development, CNC Course, Accounting, Engineering Software Training etc. புதிய தொழில் வாய்ப்புக்களை இலகுவாக அமைத்திட... **416.449-BETA.**

NetTek Training & Solutions Inc. - Change your career! By second career! இரு இடங்களில் சேவை. Career Diplomas in Business Admin., Comp. Acc., Network Mgmt. Toronto & Markham Campus **416.431.4545.**

Tamil Classes in Montreal 'தமிழாழி' - மழலை முதல் முதுமழலை வரை அடிப்படையிலிருந்து தமிழ், சமயம், கலைகள் கற்பிக்கப்படும். எங்கள் தமிழ்மொழியை அடுத்த தலைமுறையிலும் வாழ, வளர வைப்போம்! **514.867.1551.**

Computer Sales Etc.

ABC Computer Services - For all your computer needs. Sales, Service, Support. அனைத்துவிதமான கணினி, இன்ரர்நெற், நெற்வேர்க் வேலைகளுக்கு அழையுங்கள: Jay **416.258.3731.**

Dentists

Dr. S.Raveendran & Associates - பல் வைத்தியத்தில் பல துறைகளில் சேவை. 2 Locations to serve you better. 102-3025 Hurontario St., Miss. **905.270.7844;** 25-1139 Morningside Ave. Scarborough. **416.283.9000.**

Doctors

Dr. Coomar Kirupa - Obstetrician & Gynecologist. பிரசவ வைத்தியர் மற்றும் மகளிர் நோய்பிரிவு சத்திர சிகிச்சை நிபுணர். Appt. by referral. 2347 Kennedy Road, Suite 511, Scarborough, ON. **416.609.1199.**

Driving School

Ambal Driving School - Driving lessons at your convenient time. உங்கள் தாய்மொழியில் உரையாடி வாகன ஓட்டுதலை இலகுவாகக் கற்றுத்தரும் பயிற்சி நிலையம். அழையுங்கள்: Raj (Mississauga) **416.671.5819.**

Global Driving School - அரச அனுமதி பெற்ற நீண்ட கால அனுபவமுள்ள பயிற்சியாளர். G2, G road test க்குரிய அதிவிரைவான திகதி நியமனம். Free pick up and drop off. Call Arul **416.414.0973.**

Fine Arts

Amirthalaya Academy of Fine Arts - பரதநாட்டியம், மிருதங்கம், புல்லாங்குழல் மற்றும் தமிழ் வகுப்புக்கள். 3 Locations to Serve (Mississauga, Brampton & Scarborough). Call Smt. Lalithanjana **905.824.0242.**

Gangadara Shesthra - School of Dance: பரதநாட்டியம், நட்டுவாங்கம், மற்றும் ஆசிரியராகத் தயார் செய்யும் பயிற்சிகள். Scarborough and surrounding areas. Call Saravanabava Kuhendran **416.824.4339.**

Finance / Loans

Cann Cash Chek - Financial Services: காசோலை மாற்றல், Western Union சேவைகள், நகை அடைவு பிடித்தல். 3 Locations: Scarborough, Downtown & Mississauga **416.293.4466 / 416.944.3441 / 905.2704323.**

Florists

Authentic Flowers & Gifts - Flower Designer for all Occasions. பூக்கள், மாலைகள், மலர்ச்செண்டுகள் போன்றவற்றிற்கு அழையுங்கள். 8887 The Gore Rd, Unit 50, Brampton. Call **905.794.1515.**

Funeral Services

Funeral Services - இறுதிக் கிரியைகளுக்கான அனைத்து உதவிகள், தோத்திரங்கள் பாடுதல், மண்டப ஒழுங்குகள் போன்றவற்றிற்கு அழையுங்கள். P.Visvalingam **416.620.5916 / 647.889.6114.**

Heaven Cares - One Stop Peaceful Final Arrangements: இறுதிக் கிரியைகளை இலகுவாக்கும் சேவைகள். 8911 Woodbine Ave, Markham. www.maranam.com. Call Vilosan **416.431.3600**

List your business here!
Only $5 per issue!

Groceries

Marché Alexandia - Fruits & Légumes. மொன்றியல் நகரில் தமிழரின் நிர்வாகத்தில் ஓர் மளிகைக் களஞ்சியம். 3596 Avenue Barclay, Montreal (Near Côte-des-Neiges Plaza). Call **514.737.0612.**

Sunnyvale Supermarket - பிறம்ரனில் Bovaird & Torbram சந்திப்பில் மளிகைச் சாமான்கள், மரக்கறிகள், இறைச்சி, கடலுணவுகள், தமிழ்ப்படங்கள், பணமாற்றுச் சேவை. 50 Sunnyvale Gate, Unit5, Brampton. Call **905.789.8774.**

Insurance - Life

Alan G. Ellalan - Life Insurance Products. அனைத்து ஆயுள் காப்புறுதித் தேவைகளுக்கும் இலவச ஆலோசனைகளுக்கும் அழையுங்கள். Term/Permanent/ Medical/Non Medical/Funeral Exp. Call **416.545.7742.**

Balan Nadarajah - Non Medical Insurance, Final Expence Products, Critical Illness Insurance, Life Insurance Products... அனைத்துக் காப்புறுதித் தேவைகளுக்கும் அழையுங்கள்: **647.280.9136.**

Mega Financial Group - காப்புறுதி பற்றிய இலவச தகவல்களுக்கும், முகவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும் நாடுங்கள். PH28-4168 Finch Ave E, Scarborough. Call **416.293.5559 / 416.666.1120.**

Jewellers

Thamor Jewels - மிஸிஸாகாவில் தாமோர் நகை மாளிகை – அனைத்து தரமான தங்கநகைத் தேவைகளுக்கும் துரித பணமாற்றுச் சேவைக்கும் நாடுங்கள். 29A Dundas St. E., Mississauga. Call **905.290.8318.**

List your business here!
Only $5 per issue!

Pharmacy

Total Health Pharmacy - மிஸிஸாகாவில் தமிழ் பேசும் மருந்தாளரின் சேவைகள். Free Delivery. சகல மருத்துவத் திட்டங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். 160 Dundas St. E., Mississauga @ Camilla Rd. Call **905.279.5151.**

Photography

Mr. DPL 1Hr Photo - Photographers for Wedding, Birthdays, & all other Occasions. 1 மணிநேர படம் கழுவுதல், Passport/Citizen Photos, Photo acc. etc. 1997 Finch Avenue West @ Jane. Call Arunan **416.746.0006.**

Nehru Foto - Professional photographer for your special occasion. புதிய தொழில்நுட்பத்தில் புதுமை படைப்பவர். Scarborough, Markham, Mississauga, Brampton and surrounding areas. Call Nehru **416.573.4624.**

Picture Framing

Mag Framing & Pooja Centre - பிறேம் போடுதல், சுவாமிப்படங்கள், தெய்வீக அலங்காரப் பொருட்கள், சுவர் மணிக்கூடுகள், இன்னும் பல. கதிரைகள் வாடகைக்கு உண்டு. 48-50 Dean St., Brampton. Call **905.458.4660.**

List your business here!
Only $5 per issue!

Real Estate Agents

Arul Shanmuganathan (Sales Rep.) - வீடு, வியாபார நிலையங்கள் வாங்க, விற்க மற்றும் மோட்கேஜ் தேவைகள். **HomeLife Future** Realty Inc. Real Estate Brokerage. Call **416.435.7426.**

Baskaran Sinnadurai (Real Estate Broker) - வியாபார நிலையங்கள், நில முதலீடுகள் வாங்க, விற்க அழையுங்கள். **HomeLife GTA** Realty Inc. Real Estate Brokerage. Call **416.880.8585.**

Karu Kandiah FRI., CRES. (Real Estate Broker/Owner) - வீடு, வியாபாரம் வாங்க, விற்க 23 வருடங்கள் இத்துறையில் முன்னணியில்! FREE REAL ESTATE CLASSES! **Red Carpet Royal** Realty Ltd. Real Estate Brokerage. Call **416.616.7278.**

Pakeerathan Sahadevan (Sales Rep.) - Buying or Selling Your Home? Free Market Evaluation, Flexible Commission! **Century 21 Affiliate** Realty Inc. Real Estate Brokerage. Call **416.908.6003.**

Siva Velupillai (Sales Rep.) - காணி, நிலம், மனை வாங்கவும் விற்கவும் மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கும் அழையுங்கள். **HomeLife Future** Realty Inc. Real Estate Brokerage. Call **416.706.2323.**

Thaya Arulanantham (Sales Rep.) - வீடு, வியாபார நிலையங்கள் வாங்க, விற்க மற்றும் மோட்கேஜ் தேவைகள். **HomeLife Future** Realty Inc. Real Estate Brokerage. Call **416.606.3530.**

Yogi Murugesu (Sales Rep.) - Buying or Selling Your Home/Commercial Property? Free Market Evaluation! **Royal LePage Credit Valley** Real Estate Brokerage. Call **416.725.6167.**

Security Systems

Shan Tech - For all your wiring needs... Electrical, Security Cameras, Alarms Sys., Card Access, Home Theatre Sys., Phone Lines, Internet/Network Lines etc. தமிழ்மகனின் தரமான சேவை. **அருள் 416.939.3231.**

சிறு விளம்பரங்கள்

FOR SALE

2010 Nissan Altima 2.5, loaded, 4 door, auto, burgundy colour, only 84K Km. Call for details

2008 Toyota Corolla, black colour, 4 door, auto, only 81K Km. Call for details

Lingam (905) 290-9140

கதிரைகள் வாடகைக்கு

பிறம்ரனில் கதிரைகள், மேசைகள் வாடகைக்குக் கிடைக்கும்.

Mahesan (905) 458-4660

PLACE YOUR AD HERE!

PLACE YOUR AD HERE!

☑ AFFORDABLE
☑ TARGETED
☑ RESULTS

இளைய தலைமுறையினரின் திறமைகளை வெளிக்கொணரும்
TVI தொலைக்காட்சியின் Stars

(முன் பக்கத் தொடர்ச்சி)

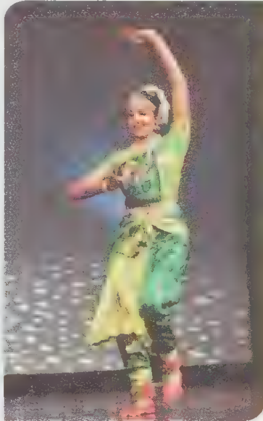
அந்த வகையில் TVI STARS நிகழ்ச்சியானது இளைய தலைமுறையினருக்குக் களம் அமைத்து அவர்களின் திறமைகளை மேடையேற்றி நாங்களும் தமிழ்நாட்டுக் கலைஞர்களுக்குச் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்பதை நிரூபித்துள்ளார்கள். மேற்படி நடைபெற்ற கலை நிகழ்ச்சியில் பாடல் (Super Stars), ஆடல் – நடனத்தாரகை (The Next Dance Star) என இரண்டு வகையான கலைகளும் போட்டிகளாக இடம் பெற்றன. போட்டியில் பங்குபற்றிய எல்லா கலைஞர்களும் தமது திறமைகளை அழகாக வெளிப்படுத்தியிருந்தனர். பல சுற்றுக்களாக நடைபெற்ற இந் நிகழ்சியில் Super Stars-Junior இல் முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்களை முறையே ஜெசிக்கா யூட், மீனா சிவனேஸ்வரலிங்கம், சுருதிகா ராஜ்குமார் ஆகியோர் பெற்றிருந்தனர். Super Stars-Senior பிரிவில் முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்களை முறையே துளசி மகேஸ்வரன், சிம்ஸன் சோமசுந்தரம், லெபான்ரா அந்தோனிப்பிள்ளை ஆகியோர் தமதாக்கிக் கொண்டனர். நடனத்தாரகை (The Next Dance Star) போட்டியில் முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்களை முறையே மதுமிதா பாஸ்கரன், கீர்த்தனா கதிர்காமநாதன், பிரியங்கா பிரபாகரன் ஆகியோர் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தித் தட்டிச் சென்றார்கள்.

நடனத் தாரகைப் போட்டியில், முதலாம் இடத்தைப் பெற்ற மதுமிதா பாஸ்கரன், இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்ற கீர்த்தனா கதிர்காமநாதன் ஆகிய இருவரும் பாரதி இந்திய சாஸ்திரிய நடன பள்ளி ஆசிரியை ஸ்ரீமதி சியாமா தயாளன் அவர்களின் மாணவிகள் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. புலம்பெயர்ந்து வாழ்ந்தாலும் நம்மவர்கள் எத்தனையோ சிரமங்களுக்கும் மத்தியிலும் தங்கள் பிள்ளைகளை இக்கலைகளில் பங்குபெற வைத்து அவர்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணரப் பாடுபடுகின்றார்கள். இதற்கு ஆசிரியர்மார் கற்றுக் கொடுக்கும் சேவையினையும் நாம் பாராட்டியே ஆக வேண்டும். அதனை வெளிக் கொணர்ந்து மேடையேற்ற உதவும் TVI போன்ற ஊடகங்கள் முன்வரவேண்டும். இந் நிகழ்ச்சிக்கு அனுசரணையாளர்களாக இருந்த சட்டத்தரணி மெலெனி டேவிட் மற்றும் சொர்க்கம், 7 S group ஆகியோரையும் பாராட்டி, இந்த வெற்றியாளர்களின் பயணம் மேன்மேலும் தொடர சிகரம் இதழ் தமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது. ■

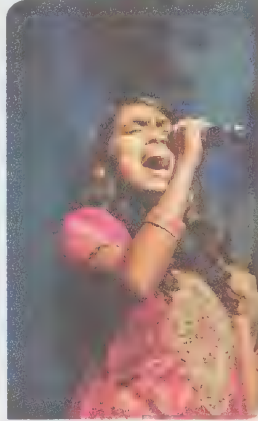


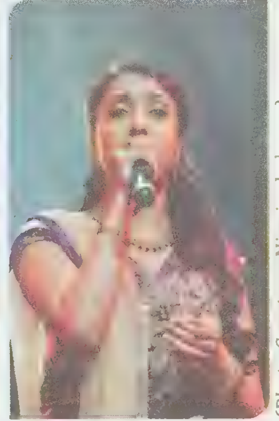


Super Stars - Juniors (Winners - 1st, 2nd, 3rd)


The Next Dance Stars (Winners - 1st, 2nd, 3rd)

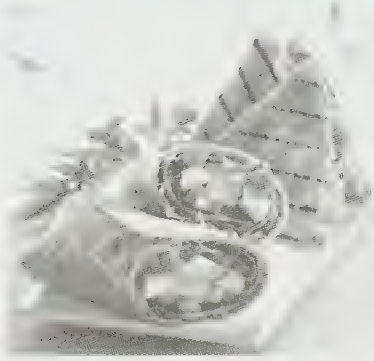




Super Stars - Seniors (Winners - 1st, 2nd, 3rd)

(Photo Courtesy: Ninaivukal.com)

சத்தான உணவுகள் சந்ததியை உருவாக்கும்



புதிதாக திருமணமான தம்பதியர் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள ஏற்ற பருவமாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். ஆணிடம் இருந்து வெளியேறும் லட்சக்கணக்கான விந்தணுக்கள் பெண்ணின் ஒரே ஒரு கரு முட்டையை சந்தித்திப்பது கரு உண்டாக காரணமாகிறது. இந்த நிகழ்வு ஏற்படுவதற்கான உரிய பருவத்தையும் எளிதில் கருத்தரிப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர். அவை உங்களுக்காக.

பெண்களின் மாதவிடாய் பருவத்தை கணக்கில் கொண்டு உறவில் ஈடுபடுவது கர்ப்பம் தரித்தலை எளிதாக்கும் என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரையாகும். 28முதல் 32 நாட்களுக்குள் சுழற்சியாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வருவது ஒழுங்கான மாதவிடாய் பருவமாகும். மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் முதல் நாளில் இருந்து 14–வது நாள் பெண்ணின் முட்டை வெளியேறும். இந்த முட்டை வெளியேறி 24 மணி நேரத்திற்குள் ஆணின் விந்தணுவை சந்தித்தால் கரு உருவாகும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். எனவே மாதவிடாய் ஏற்பட்டு பதினோராவது நாளில் இருந்து உடலுறவில் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு உறவில் ஈடுபடும் போது கரு உண்டாவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

சத்தான உணவுகள்

புதுமண தம்பதியர் அதிக கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். பெண்கள் காபி குடிப்பதை தவிர்ப்பது கர்ப்பம் தரித்தலை 50 சதவிகித வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. மதுபழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும். புகைப்பிடித்தலை அறவே ஒதுக்கவேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

பெண்கள் ஆரஞ்சு, காரட் உள்ளிட்டவைகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் இது செக்ஸ் ஹார்மோனை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும். ஆண்கள் மீன் உணவுகள், வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். இது விந்து வளர்ச்சிக்கு உதவும். தினமும் 40 நிமிட உடற்பயிற்சி அவசியம். இது தம்பதியரின் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை குறைத்து மன அழுத்தத்தை நீக்குகிறது. நாளொன்றுக்கு 8 டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

கட்டுப்பாடான எடை அவசியம்

புதுமணத் தம்பதியர் தினமும் தாம்பத்ய உறவு கொள்ளவேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். இதன் மூலம் ஆணின் விந்தணு உற்சாகமடையும். இது டி.என். ஏவை சிதைவடையாமல் பாதுகாக்கிறது. முறையற்ற மாதவிலக்கு பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு கர்ப்பம் தரித்தல் தாமதமாகும். எனவே இக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையை பெறவேண்டும். கட்டுப்பான எடையை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு

புதுமணத் தம்பதியர் தங்கள் உடலில் நோய் தாக்காமல் தற்காத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

எந்தவொரு மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு முன்னும் ஆலோசனை பெறவேண்டும். நீரழிவு, வலிப்பு ,ஆஸ்த்மா, ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் இருப்பின் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் அவை சிறந்த கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் ஆரோக்கியமான சந்ததியை உருவாக்க முடியும்

செயற்கை உணவுகள் வேண்டாம்

கர்ப்பம் தரித்தபின்னர் இயற்கையான எந்த உணவுகளையும் விருப்பப்படி சாப்பிடலாம். செயற்கையான இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நல்லது. பழுத்த அன்னாசி சாப்பிடுவதால் கர்ப்பத்திற்கு எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை. போலிக் அசிட் மாத்திரையை நாளைக்கு ஒன்று என்ற வீதத்தில் சாப்பிடுவது நல்லது. வேறு எந்த மாத்திரை எடுக்கும் முன்னும் ஆலோசனை பெற வேண்டும். என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரை.

இன்சுலினை கட்டுப்படுத்தும் வழிகள்



மனித உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்சுனின் சுரப்பு அவசியமாகும். குறைந்த அளவு இன்சுலின் சுரப்பு உடலின் கொழுப்பை அதிகரித்து உடலை குண்டாக்கிவிடும். எனவே இன்சுலின் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தவும், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தவும் மருத்துவர்கள் ஆலோசனைகள் கூறியுள்ளனர்.

சரியான உறக்கம் தேவை

உடலுக்கும் தரும் ஓய்வுக்கும், ஹார்மோன் சுரப்பதற்கும் தொடர்பு உள்ளதாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். 24 மணிநேரத்தில் 7 மணி நேரத்தை தூக்கத்திற்கு ஒதுக்கவேண்டும் என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரை. அதுவே உடலில் சரியான அளவில் இன்சுலின் சுரக்கச் செய்யும். உறக்கம் குறைபாடு ஏற்பட்டால் மன உளைச்சல் உள்ளிட்ட ஏற்பட்டு இன்சுலின் சுரப்பில் பாதிப்பில் ஏற்படும். நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு இதுவே காரணமாகிறது.

பரிசோதனை கட்டாயம்

நமது உடலில் உள்ள ரத்த சர்க்கரை அளவை பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். இதன்மூலம்தான் அதற்கேற்ப உணவை எடுத்துக்கொள்ள முடியும். இன்சுலின் அளவு சரியாக சுரப்பதற்கு உணவுமுறையும் அவசியம். இதன் மூலம் ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு கட்டுப்படும்.

திட்டமிடுவது அவசியம்

உணவு திட்டமிடல் அவசியம். தினசரி மூன்றுவேளை உணவு அவசியம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். புரதம், மாவுப்பொருட்கள், காய்கறிகள் போன்ற உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். ஒருவேளை உணவு தவறினாலும் ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை குறைத்து மயக்க நிலையை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே சரியான நேரத்திற்கு உணவை உட்கொள்வது அவசியம்.

இனிப்பு மிகுந்த உணவுகள்

உண்ணும் உணவில் குறைந்த குளுக்கோஸ் உள்ள உணவுகளை கண்டறிந்து உண்ணவேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள், பீன்ஸ் போன்றவை குறைந்த குளுக்கோஸ் அளவுள்ள உணவுகளாகும். அது ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை கட்டுப்படுத்தும். டைப் 2 நீரிழிவு ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

நார்ச்சத்து உணவுகள்

மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்பது உடனடியாக ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும். எனவே நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிரமம் உண்டாகும். எனவே நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்பது உணவு ஜீரணத்தன்மை கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருப்பதோடு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும். மேலும் உடலில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதையும் கட்டுப்படுத்தும். இது இன்சுலின் சுரப்பையும் கட்டுப்படுத்தும்.

உடற்பயிற்சி அவசியம்

தினமும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. இது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும். குறைந்த ரத்த அழுத்தம், இதயநோய் போன்றவற்றை தடுக்கும். எடையை கட்டுக்குள் வைத்து இன்சுலின் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தும். தொடர்ந்து யோகா செய்வது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

மகிழ்ச்சி தரும் இடதுபக்க நித்திரை



உறக்கம் என்பது நாள்தோறும் உழைத்து களைத்த உடலுக்கு அளிக்கும் ஓய்வு தூக்கத்திற்கும் உடல் நலத்திற்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. இது பற்றி பல்வேறு ஆய்வுகள் அவ்வப்போது வெளிவந்து கொண்டிருகின்றன.

சமீபத்தில் வெளியான ஆய்வு ஒன்று, 'சரியாக தூங்காதவர்களே பிரச்சினைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்' என்று கூறுகிறது. தூங்குவதனால் உடம்பில் ஏற்பட்ட சோர்வும்,

தொடர்ச்சி 22ம் பக்கம் ...

பிள்ளைகளின் ...
(11ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

வாழ்வின் பின்னாளில் எதையாவது வெறுத்து தான் முன்னேற முடியும் என்ற சூழலில் அவர்களால் அதை வெறுக்க முடியாது. ஏனென்றால் சிறு வயதில் நாம் அவர்களின் மனதில் வெறுப்பு என்பது கெட்ட பழக்கம் என்ற நம்பிக்கையை விதைத்துள்ளோம்.

மாறாக இந்த சூழ்நிலையை கையாள அந்த குழந்தையிடம் “நீ உன் சகோதரியை வெறுக்கிறாய் என்றால், இந்த தருணம் மட்டும் தான். அது எப்போதும் இருக்கும் ஒன்றல்ல” என்று சொல்லி பாருங்கள் அது குழந்தைக்கு புதிய சில திறப்புகளை ஏற்படுத்தும். “நாம் நம் சகோதிரியை எப்போதும் விரும்புகிறோம், இப்போது எதோ சில காரணங்களால் வெறுக்கிறோம். அது என்ன காரணம்? என்ற தெளிவு நிறைந்த கேள்விகள் அவர்களுக்குள் பிறக்கும்.

ஒரு குழந்தை மற்றொரு குழந்தையை அடிக்கிறது என்று வைத்து கொள்ளுங்கள். அது ஏன் இன்னொரு குழந்தையை அடிக்ககூடாது என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டை நாம் அவர்களுக்கு விளக்க வேண்டும். “நம்முடன் பழகும் சக மனிதர்களை அடிக்க கூடாது, ஆனால் அப்படியொரு உணர்வு உன் மனதில் எழுமேயானால் அதற்கு மாற்றாக நீ ஒரு தலையணையை அடிக்கலாம். அது உனக்கும் துன்பம் கொடுக்காது, மற்றவர்களுக்கும் துன்பம் கொடுக்காது. உன் கோபமான உணர்வுகளும் தீர்ந்துவிடும்” என்பதை மிக மென்மையாக அவர்களுக்கு புரிய வைக்கலாம்.

இது ஒரு பெண்ணின் தாய் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்ட அனுபவம், அவர் மகள் பெயர் ஆஷா. ஆஷாவும் மற்றொரு பெண்ணும் மிகுந்த நட்புடன் பழகி வந்துள்ளனர். எதிர்பாராத விதமாய் ஆஷா வின் தோழி வேறு ஊருக்கு செல்ல நேர்ந்தது. இனி தன் தோழியை பார்க்கவே முடியாது என்ற சோகத்தில் மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறாள் ஆஷா. பாடசாலை முடிந்து மாலை வீடு வரும் போதெல்லாம் அழுது கொண்டே திரும்பிய மகளை பார்த்து அந்த தாய் “இதற்காக அழ வேண்டாம், இவள் இல்லாவிட்டால் உனக்கு இன்னும் பாடசாலையில் ஏராளமான நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள்” என்று பல முறை கூறியும் ஆஷா இயல்பு நிலைக்கு திரும்பவில்லை. ஒரு நாள் எதிர்பாராத வகையில் அந்த தாய் “நான் உன் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்கிறேன். ஒருவரை பிரிவது எத்தனை கடினம் என்பதை நினைத்து நானும் வருத்தமடைகிறேன்” என்று கூறிய போது ஆஷா அவளுடைய தாயை ஆறத் தழுவி, நீ தான் உலகத்திலேயே சிறந்த தாய். என் உணர்வுகள் உங்களுக்காவது புரிந்ததே மிக்க நன்றி என்று”, அன்று ஒரு நாள் முழுவதும் அழுது விட்டு, அடுத்த நாள் முதல் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பினாளாம்.

ஆக இத்தனை நாளும் அந்த பெண்ணை அழுத்தி வந்த மன அழுத்தம், தோழியை பிரிந்தது மட்டும் அல்ல; அவளுடைய உணர்வும் நிராகரிக்கப்பட்டது, அதை யாரும் ஏற்று கொள்ளாமல் அதற்கு எதிர்மாறான தீர்வுகளை கூறி வந்ததும் தான்.

குழந்தைகளிடம் நம் அணுகுமுறை பெரும்மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதன் உதாரணங்கள் இவை. அவர்கள் வருந்தும் போது அதற்கான தீர்வை நம் இடத்திலிருந்து பாராமல் அவர்களின் இடத்திலிருந்து அணுகினால், அவர்களின் உணர்வுகள் நம் வயதிற்கு விளையாட்டுத் தனமாக தோன்றலாம். ஆனால் அந்த சிறிய உணர்வுகள் தான் அவர்களின் வருங்கலத்தை வடிவமைக்கிறது என்ற உணர்வோடு அவர்களை அணுகினால், அவர்களின் எண்ணங்கள் மீது நமக்கு இருக்கும் நம்பிக்கையை வெளிக்காட்டினால் நாம் அவர்களின் அருகில் இருந்து அவர்களை கவனித்து கொள்ளத்தேவையில்லை.

நாம் அவர்களின் அருகில் இல்லாத போதும் அவர்களை அவர்களே சிறப்பாக கவனித்து கொள்வார்கள்!!

(தொடரும்)

(இக் கட்டுரையின் தொடர்ச்சி ஒவ்வொரு 16ம் திகதி இதழிலும் வெளிவரும்.)



நவீன யுகத்தில் ...
(6ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

சுருங்கச் சொல்வது கடினம். எனினும், ஒரு வரிசைக் கிரமத்தில் அமைத்து, அவரவர் சிந்தனைக்கு விட்டுவிடலாம்.

உலகம் என்பது தோன்றியதற்கு முன்பே, ஆன்மாக்கள், வெவ்வேறு பரிணாம நிலையில், தேகங்களுக்காகக் காத்திருந்தன. இதுதான் மனித சிந்தனை எட்டக்கூடிய உச்சம். இதற்குமேல் படைப்பின் கதையைப் பற்றிச் சிந்திக்க மனிதனால் முடியாது. ஏதாவது ஓர் தொடக்கத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் கதையைத் தொடர முடியாது என்பதால் இந்தத் தத்துவத்தை முன்வைத்தார்கள். நம்புவோர்க்கு இது தகவல். அறிந்தவர்க்கு இது உண்மை. இதைத்தான் ஆதி சேஷன் என்றும் (primordial remainder) என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

இந்த ஆன்மாக்கள் மென்மேலும் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்று, இறுதியில் பரம சத்தியத்தில் கரைந்துபோக வேண்டும் என்றால், அவை மனிதப் பிறப்பெடுத்தாகவே வேண்டும். அதற்கு தேகங்கள் வேண்டும். அது ஆணும் பெண்ணும் இணைவதால் மட்டுமே சாத்தியம். தேகத்தின் நோக்கமே ஆன்மிகம் என்பதால் அது யாரோ ஆணும் பெண்ணும் கொண்ட இச்சையால் விளவதல்ல என்று கணவன் மனைவி என்னும் ஒரு கட்டமைப்புத் தோன்றியது.

ஆதியில் ஒற்றைப் புள்ளி. பின், அதில் சிவ சக்திப் பிரிவு. சதாசிவத் தத்துவம் காமேஸ்வர காமேஸ்வரியாகப் பிரிந்தது மீண்டும் இணையவே என்னும் இந்தக் கொள்கைதான் திருமணம் என்னும் கோட்பாட்டுக்கு மூலம்.

வேறெந்த உயிரினத்திற்கும் இல்லாத மனம் என்னும் மகத்தான சக்தி மனிதனுக்குத்தான் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. மனனம் செய்பவன் மனிதன், அதாவது நினைப்பு உள்ளவன் மனிதன், அல்லது சிந்திக்கக் கூடியவன் மனிதன் என்பார்கள். எனில், அவனுடைய நடவடிக்கைகள், மற்ற உயிரினங்களிலிருந்து வேறுபட்டதாகவும், உயர்வாகவும் அமையவேண்டுமல்லவா? பசி, உறக்கம், கலவி போன்றவை எல்லா உயிரினங்களுக்கும் உண்டு என்னும்போது மனிதனின் தனித்தன்மைதான் என்ன? நம் திருநாட்டில், ஆதியிலேயே இதைப்பற்றிச் சிந்தித்த நமது முன்னோர்கள், வாழ்க்கையை உள்ளும் புறமுமாய்ப் பிரித்தார்கள். உள்ளுக்கு ஆன்மிகம், புறத்திற்கு அறம் என்று வகுத்தார்கள். அவை ஒருபோதும் ஒன்றுக்கொன்று முரணில்லை என்றும், ஒன்றையொன்று ஆதரிப்பவை என்றும் வாழ்ந்தே காட்டினார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையையே வாசகங்களாகவும் வழங்கினார்கள். இல்லறமே நல்லறம், அறமெனப்பட்டதே இல்வாழ்க்கை என்றெல்லாம் ஔவையும் வள்ளுவரும் சொல்லிச் சென்றார்கள்.

இன்னொன்று, ஒருநாட்டின் செல்வம் என்பது பொன்னும் பொருளும் அல்ல; கட்டிடங்கள் அல்ல; படைபலமும் அல்ல; இயற்கை வளமும் அல்ல; பண்பாடுதான் ஒரு நாட்டின் நிரந்தரமான செல்வம். நாகரிகம் வேறு; பண்பாடு வேறு. சட்டிப் பானைகள், கட்டிடங்கள் இவையெல்லாம் நாகரிகச் சின்னங்கள். விருந்தோம்பல், ஒருவரையொருவர் அனுசரித்து வாழ்தல், மற்ற உயிரினங்களிடம் அன்போடு நடந்துகொள்ளுதல், அனுபவம் சார்ந்த ஆழமான நம்பிக்கைகள், இவையெல்லாம்தான் பண்பாடு எனப்படும். பாரதத்தைப் பொறுத்தமட்டில், இந்தப் பண்பாட்டின் இன்னொரு பெயர்தான் ஆன்மிகம். அதுதான் இந்த நாட்டின் உயிரின் அடிநாதம். அதற்கு ஆதாரம் அறம்; அறத்திற்கு அச்சாணி குடும்பம்; குடும்பத்தின் மூலம், திருமணம். ஆக, வீடே நாட்டுக்கு வெளிச்சம் தரும் விளக்காகிறது.

எனவே, இந்தியத் திருநாட்டில் திருமணம் என்பதற்கு மிகவும் ஆழமான ஆதாரம், நோக்கம் உண்டு:

- குடும்பம்தான் பண்பாட்டுக்கு அச்சாணி. அந்தப் பண்பாடுதான், நாட்டின் வாழ்வுக்கே உயிர்நாடி
- திருமணமே குழந்தைகள் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு. குழந்தைகள் பெறுவதன் நோக்கம், அந்தந்த ஆன்மாக்களின் ஆன்மிக விடுதலையே
- அறம் என்பதே பாரதம் வகுத்த வாழ்க்கை நெறி. அதுவே சமுதாயத்தைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருப்பது. அது வீதியில் புழங்க வீடே ஆதாரம். வீடென்றால் குடும்பம். குடும்பம் என்பது திருமணத்தால் மட்டுமே அமைவது.

'காதல்செயும் மனைவியே சக்தி கண்டீர்! கடவுள் நிலை அவளாலே எய்தல் வேண்டும்!' என்கிறான் பாரதி. இந்த நாட்டில், குரு என்பவருக்கு, அல்லது அந்தத் தத்துவத்துக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மரியாதை தாய்க்கும் உண்டு. தாயிடமிருந்துதான் நம் பயணம். அவளுடைய அருளாலேதான் இந்த உடல் உண்டாகி, உயிர் அதில் வாழ்கிறது. கல்வி கற்கவும், கவிதை எழுதவும், கலைகள் பயிலவும், ஏன், கடவுளைக் காணவும் இந்த உடலும் உயிரும் உணர்வும் தேவைப்படுகின்றன. இதை, மிகவும் நாசூக்காக,

கண்களில் தொடங்கி கண்களில் முடித்தான்!
பெண்ணிடம் பிறந்ததைப் பெண்ணிடம் கொடுத்தான்!
மண்ணிலே நடந்ததை மண்ணுக்கே அளித்தான்!
வானத்தில் இருந்தே கவிதையை முடித்தான்!

என்று பாடுவார் கண்ணதாசன்.

எனவே, திருமணம் என்னும் அமைப்பு (the institution of marriage) மிகவும் சீரிய நோக்கத்தைக் கருதித்தான் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அது விபத்தல்ல; வெறும் சடங்கல்ல; ஏதோ ஒப்பந்தமும் அல்ல. விலங்கு வாழ்க்கைக்கும் மனிதப் பண்பாட்டுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை அதுதான் நிறுவி நிரூபிக்கிறது. 'வெக்கலத் தின்று வெந்நீர் குடிக்கும்', இந்த சுவாரசியமற்ற வாழ்க்கையில் இனிமை சேர்க்கிறது. தனிமனித ஒழுக்கத்துக்கும், சமூக அறத்துக்கும் ஏதுவாகி இரண்டுக்கும் இடையே பாலம் அமைக்கிறது. அகவாழ்க்கை, புறவாழ்க்கை இரண்டையும் முரணின்றிப் பொருத்துகிறது. மிக உயரிய ஆன்மிக நோக்கத்தை எய்துவதற்கே வாழ்க்கை என்னும் வாய்ப்பு நமக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. அதை, எய்த ஆதாரமாக அமைகிறது திருமணம்.

திருமணம் என்பது தெய்வத்தின் தீர்ப்பு!
திரிந்த முகில்களின் மழைக்குரல் ஈர்ப்பு!
வருவதும் செல்வதும் தனித்தவர் வாழ்க்கை!
வசந்தங்கள் நிலைப்பதுதான் மண வாழ்க்கை!

இதை நன்கு மனத்தில் வாங்கிக் கொண்டால்தான், நம்மால் உறவுகளின் மேன்மையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்; அவற்றை நிர்வகிக்கும் வழிகளைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

(தொடரும்)

(இக் கட்டுரையின் தொடர்ச்சி ஒவ்வொரு 16ம் திகதி இதழிலும் வெளிவரும்.)



விளக்குப் பூஜை சிறப்பாக நடைபெற்றது



மொன்றியலில் ஸ்ரீஅம்மா பகவான் பார்க்மெற்றோ சற்சங்கம் பிறந்திருக்கும் புத்தாண்டில் சகல மக்களும் நோய்நொடி இன்றி, வளமோடு, ஆரோக்கியமாக குடும்பமாக, குதூகலமாக வாழ விளக்குப் பூஜை ஒன்றை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

மிகவும் சிறப்பாக ஸ்ரீஜி அவர்கள் இந்த விளக்குப் பூஜையைச் செய்திருந்தார். ஆன்மீக நெறியில் தியானமும் தெய்வீகமும் கலந்த தீபாராதனையும் தீபமேற்றலும் சிறப்பாக அமைந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. ■

மொன்றியல் பனிமழைக்கு பின் சுத்தப்படுத்துதல் தீவிரம்



கடந்த வியாழக்கிழமையிலிருந்து சுமார் 25 செமீ அளவு பனிமழை மொன்றியல் பகுதியில் பொழிந்துள்ளது கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

திங்கட்கிழமை அலுவலக அவசர நேரங்களுக்கு முன்னர் பிரதான சாலைகளில் உள்ள உறைபனியை நீக்க ஆயிரக்கணக்கான நகர பணியாளர்கள் மற்றும் ஒப்பந்த பணியாளர்கள் மொன்றியலின் முக்கிய சாலைகளில் பணியமர்த்தப்பட்டிருந்தனர். தீவு முழுவதுமாக இரண்டு நாள் பொழிந்துள்ள உறைபனியினை அகற்ற 3000 ற்கும் மேற்பட்ட நகர மற்றும் ஒப்பந்த பணியாளர்கள் சனிக்கிழமை முழு வீச்சில் முடுக்கிவிடப்பட்டனர்.

இது இந்த வருடத்தின் முதல் பெரிய பனிமழை ஆகும். நகராட்சி திங்கட்கிழமை அலுவலக அவசர நேரங்களுக்கு முன்னர் பிரதான சாலைகளில் உள்ள உறைபனியை நீக்கும் நோக்கத்துடன் 2200 உறைபனி அகற்றும் வாகனங்களை ஈடுபடுத்தி உள்ளது. வார இறுதியில், பனியகற்றும் பணி நடைபெறுகையில் நகரவாசிகள் பொதுவாகனங்களைக் கூடியளவு பயன்படுத்துமாறு நகராட்சி கேட்டுக் கொண்டுள்ளது.

இச் சூழலில் வாகன ஓட்டுனர்கள், கூடுதல் கவனமாக மேலும் பனி அப்புறப்படுத்தும் குறியீடுகள் மற்றும் தரிப்பிட தடை பகுதிகளை கவனிக்குமாறும் கேட்டுக் கொள்ளப் பட்டார்கள்.

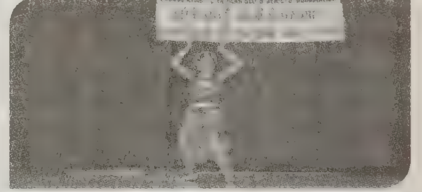
மேலும், நகராட்சி ஓட்டுனர்கள், பனி யகற்றும் வாகனங்கள் நகர்வதனைக் கடினமாக்கும் விதத்தில் தங்கள் வாகனத்தை நகர தெருக்களில் குறுக்காக நிறுத்த வேண்டாம் என்றும் அறிவுறுத்தல் விடப்பட்டிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

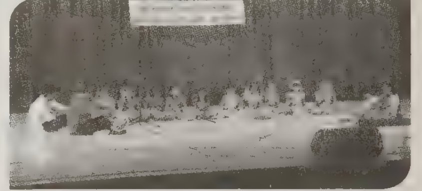
இந்தக் குளிர்காலத்தில் சுமார் 60 செமீ பனி பொழிந்துள்ள போதிலும், வருடத்தின் இந்த பருவம் வரைக்குமான இயல்பான பனிமழை 30 செ.மீ. க்கும் குறைவானது என்பதே சுட்டிக்காட்டப் பட்டுள்ளது. ■

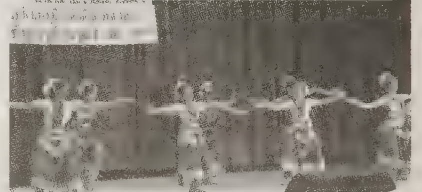
கியூபெக் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. ஜெரி ஸ்கலோவோனொஸ் அவர்கள் பாரியாருடன் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்திருந்த 'தமிழர் திருநாள் – 2012'

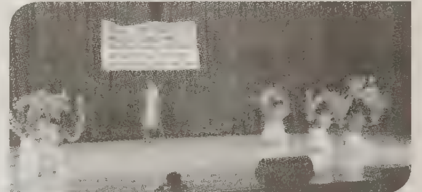
தமிழர் ஒளி – துர்க்காபதி இணைந்து வழங்கிய தமிழர் திருநாள் 2012 மொன்றலில் மிகப்பெரிய வெற்றி சூடிய விழாவாக வரவேற்புப் பெற்றது. கடும் குளிரையும் பொருட்படுத்தாது விழாவினில் பங்குபற்றி, மண்டபம் நிறைந்து நடைபெற்றிருந்த இவ்விழாவில் Gerry Sklavounos (National Assembly and Chairman of the committee on health and social services) பிரதம விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்.

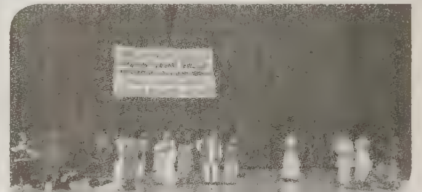
அவ்விழாவில் தமிழர் ஒளி மூத்தோர் இணைத் தலைவி திருமதி வதனி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜாவும், தமிழர் ஒளி தலைவர் திரு. சிவா கனகரட்ணம் அவர்களும் Gerry Sklavounos, அவர் பாரியார் ஜெனிகா(Janica Sklavounos) இருவருக்கும் பொன்னாடை போர்த்துக் கௌரவித்தனர். தமிழாழியின் தலைவரும் துர்க்காபதி கல்வி நிலையத்தின் அதிபருமான திரு. தமிழ்ச்சுடர் க. உயிர வனின் சிறப்புப் பேச்சும் இடம்பெற்றது. சுமார் 8 மணித்தியாலங்கள் நடைபெற்ற இந்நிகழ்ச்சி பல பார்வையாளர்களை வென்ற பெருவிழாவாகக் கணிக்கப்பட்டது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. ■

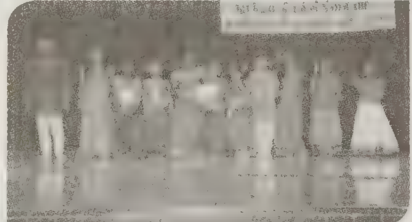


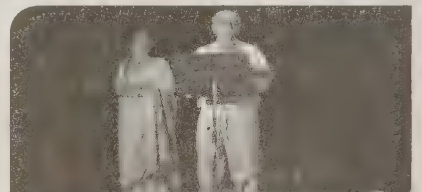


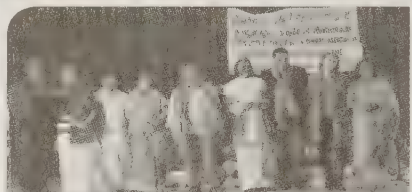


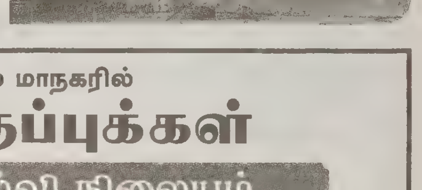












ஆளுமையின் அதிசயம்

– மகேஸ்வரி சற்குரு –

அரசு அலுவலகங்களில் உள்ள கதவுகள் சிலவற்றில் 'தள்ளு' என்று எழுதியிருக்கும். இதைக் கிண்டல் செய்து எத்தனையோ மேடைகளில் பலர் பேசியதும் உண்டு. ஆனால் வெற்றிக்கான கதவுகள் திறக்க வேண்டுமென்றால் தள்ளுதல் இருக்கவேண்டும். தள்ளுதல் சாத்தியமாவது நம் ஆளுமை சக்தியால்தான்.

சிலந்தி வலைப்பின்னலாக இருக்கின்ற வாழ்க்கையில் எப்படி எப்படி நாம் போகப் போகிறோம் என்பதுதான் கணக்கு. கணக்கிடலை மிகச் சரியாக செய்வதுதான் ஆளுமையின் அதிசயம்! நம்மீது வீசப்படுகின்ற விமர்சனங்கள் என்ற கற்களை மைல்கற்களாக மாற்றும் அதிசயம் ஆளுமைத் திறனால் முடியும். ஆளுமை என்பதற்கு ஒரு சிலர் வகுத்துக்கொண்டுள்ள நியதி எவருடனும் நட்புணர்வுடன் பேசாமல், பந்தாவோடு இருப்பது என்று. அதில்லைங்க! மற்றவர்களுடன் பேசாமல் இருப்பது அல்ல ஆளுமை, மற்றவர்களால் (நாம்) பேசப்படுவதுதான் ஆளுமை! அதுதான் ஆளுமையின் அதிசயமும் கூட.

வெற்றியை கற்றுக்கொடுக்கும் குரு யார் தெரியுமா? என்று ஒரு S.M.S. பதில் பெற்றோர்? உறவினர்? ஆசிரியர்? எதுவும் இல்லை. வெற்றியைக் கற்றுக் கொடுக்கும் குரு தோல்வி! தோல்விக்கும் நமக்கும் இடையேயான போட்டியில் ஜெயிக்க வேண்டியது நாம்தான். இரண்டுமுறை (2000, 2007) உலக செஸ் சாம்பியன் பட்டம் பெற்ற விஸ்வநாதன் ஆனந்த், அக்டோபர் 2008ல் நடந்த 12 சுற்றுகள் கொண்ட போட்டியில் 10வது சுற்றுப் போட்டியில் அதிர்ச்சித் தோல்வி அடைந்தார். ஆனாலும் அடுத்த 2 சுற்றுக்களில் மிகச் சிறப்பாக காய் நகர்த்தி ரஷிய வீரர் விளாடிமிர் கிராம்னிக்குடன் டிரா செய்தார். மீண்டும் உலக சாம்பியன் பட்டம் பெற்றார். மூன்று முறை உலக சாம்பியன் ஆன நம்பிக்கை நட்சத்திரம்.

காத்திருப்புகள் மட்டும் சரித்திரம் படைப்பதில்லை. காத்திருக்கும்போது நாம் எவ்வாறு செயல்படுகிறோம் என்பதுதான் சரித்திரம் படைக்கும் என்றார் மகாத்மா காந்தி. உடைகள் ஆளுமைப் பண்பை அதிகப்படுத்திக்காட்டும் என்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும், உடைகளை மீறிய விஷயம் இரண்டு உண்டு (1) எளிமை! (2) சொற்கள்! சரியாக பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சொல் அணுசக்தியைவிட பலமடங்கு ஆற்றல் கொண்டது. அஹிம்சா என்ற ஒரு சொல் மந்திரம் அவருடைய ஆளுமைத்திறனை உலகிற்குக் காட்டியது. இந்திய ரூபாய் தாள்களில் மோனாலிசா புன்னகையைவிட சிறந்த புன்னகையைத் தரமுடிந்தது.

22 வயது சாதனைப் புயல் ஷெர்லே ஷெங்! பிறந்தபோது மற்ற குழந்தைகள் போன்றுதான் இருந்தாள் ஷெர்லே. சில மாதங்களில் ஏற்பட்ட கடும் காய்ச்சலுக்குப் பிறகு கால்கள் முடமாயின. 11 வயதுவரை மருத்துவமனைதான் வாழ்க்கை என்றாகிப் போனது. பள்ளிக்குச் செல்ல முடியவில்லை. 12 வயதிலே 180 நாட்கள் சிறப்புக் கல்வி பயின்றாள். தன்னுடைய வாழ்க்கைத் தோல்விகள் மீது ஆக்ரோஷமான தாக்குதல். கிடைத்தது வெற்றி. எழுத்துலகம் ஷெர்லேயிடம் மண்டியிட்டது. ஷெர்லே எழுதிய 9 புத்தகங்களுக்கு விருது கிடைத்தது. 97ஆம் வருடம் சிறுகதைகளின் ராணியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டாள். 99ல் 'வானவில்லின் வண்ணங்கள்' என்ற கவிதைக்கு விருது கிடைத்தது. 2006ல் நியூயார்க் டைம்ஸ் நடத்திய சர்வதேச கட்டுரைப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்றாள். சீனப்பெண் ஷெர்லேவின் எழுத்தில் இருந்த ஆளுமைத் திறனை கண்டு அமெரிக்கா அதிசயித்தது. எழுத்தாளர், கவிஞர், நம்பிக்கை நட்சத்திரங்களை அள்ளித்தரும் பேச்சாளர், சமூக நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர், ஆளுமைத்திறன் மேம்பாட்டு பயிற்றுனர், இத்தனை பரிமாணங்களையும் பெற்ற ஷெர்லேக்கு மீண்டும் ஓர் இடி!

17 வயதில் கண்பார்வை போனது. என்னுடைய கண்பார்வை திரும்ப கிடைத்துவிடும். அறிவியல் துறையில் சாதிப்பேன்! ஹார்வர்டு யூனிவர்சிட்டியில் டாக்டரேட் வாங்குவேன்!

இவருடைய ஆதங்கம் எல்லாம் மருத்துவர் மேல்தான். என்னுடைய உடல்சார்ந்த பிரச்னைகளை மருத்துவர்கள் காது கொடுத்துக் கேட்டிருந்தால் நான்



இவ்வளவு சிரமங்களை அனுபவித்து இருக்கவேண்டி இருக்காது. என் அன்னை வருத்தங்களையும் சுமக்க வேண்டி இருக்காது. இந்த நெருடலையும்கூட சாதனையாக மாற்றியதுதான் ஷெர்லே ஷெங்கின் ஆளுமைத்திறன். அதுமட்டுமா! பெற்றோர் குழந்தைகள் நலனுக்கு வழிகாட்டும் வழக்கறிஞராக உள்ளார்.

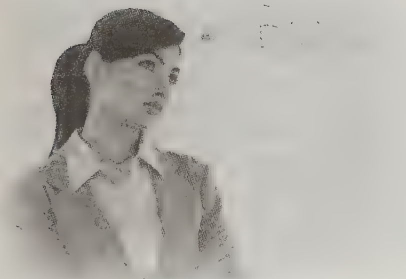
ஷெர்லேவின் வெற்றி வாசகம்:

"நான் பார்வை இழந்துவிட்டாலும் என்னால் இந்த உலகை பரந்து விரிந்த நிலையில் பார்க்க முடிகிறது. கால்கள் ஊனமாக இருந்தாலும் என்னால் சிகரத்தில் ஏறமுடியும். என்னுடைய நம்பிக்கை என்கின்ற கயிறு என்னைப் பிடித்து இழுத்துவிடும்".

"வையத் தலைமை கொள்" என்ற பாரதியின் வரிகளை நிஜமாக்கியவள் ஷெர்லே ஷெங் தான்! ■

தள்ளிப்போடுவது வசதியாய் இருக்கிறதா?

– கிருபாகரன் –



சாப்பிட்ட பின் இலையை மூடுவதிலேயே ஏகப்பட்ட சடங்குகள் நம்மிடம் உண்டு. மேல் பகுதியைக் கீழ்நோக்கி மூடினால், "சாப்பாடு பிடித்தது, மீண்டும் வருவேன்" என்று பொருள். கீழிருந்து மேல் நோக்கி மூடினால் வேறு பொருள். நல்ல காரியங்கள் நடக்கும் வீடுகளில் ஒருவிதமாகவும், கெட்ட காரியங்கள் நடக்கும் வீடுகளில் ஒரு விதமாகவும் இலையை மூடுகிறார்கள்.

இலையில் மிச்சம் வைக்காமல் சுத்தமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு இலையை மூட மனதே வராது. தாங்கள் சாப்பிட்ட அழகை, இலை புதிதாகப் போடப்பட்டது போல் இருப்பதை எல்லோரும் பார்க்க வேண்டும் என்று விரும்புவார்கள். இலையில் மிச்சம் வைப்பவர்களோ அடுத்தவர்கள் பார்க்கக் கூடாதென்று அவசரம் அவசரமாய் மூடுவார்கள்.

உணவை வீண் செய்யக்கூடாதென்று உருவான பஃபே முறையில்கூட தட்டில் எல்லாவற்றையும் அள்ளிவைத்துக்கொண்டு, அப்புறம் அசடு வழிந்துகொண்டு எங்காவது வைத்து விட்டு நழுவி விடுபவர்கள் உண்டு.

இதற்கும் இந்தக் கட்டுரைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்கிறீர்களா?

எல்லா வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு, செய்ய முடியாமல் தடுமாறி, சொன்ன சொல் தவறி, தங்கள் இஷ்டத்துக்கு வேலைகளைத் தள்ளிப் போடுபவர்கள் பஃபேயில் விழிபிதுங்கும் ஆசாமிகளைப் போன்றவர்கள்தான்.

இந்த உலகத்தில் நீங்கள் என்ன வேலை செய்தாலும், அது அடுத்தவர்கள் சம்பந்தப்பட்டதுதான். உங்கள் வேலைகளை நீங்கள் எவ்வளவு குழப்பிக் கொண்டாலும், அதனால் இன்னொருவரோ, இன்னொரு நிறுவனமோ பாதிக்கப்படுவது தவிர்க்க முடியாது.

நீங்கள் செய்வதாக ஒத்துக்கொண்டது வருமானம் தருவதாக இருந்தாலும் சரி அல்லது உதவியாக இருந்தாலும் சரி, சொன்னதை சொன்ன நேரத்தில் செய்து முடிக்கும் அளவு உங்கள் வேலைகளைத் திட்டமிட்டுக்கொள்வது அவசியம்.

கூடுதல் முக்கியம் கொண்ட வேலைகள், குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்ட வேலைகள் என்று தரம் பிரித்துக் கொள்ளலாமே தவிர, செய்ய வேண்டிய வேலையையோ உதவியையோ தள்ளிப்போடுவதும் தவிர்ப்பதும், உங்கள் நம்பகத் தன்மையை கேள்விக்குரியதாக்கும். உங்களால் செய்ய முடியாத அல்லது நீங்கள் செய்ய விரும்பாத ஒரு வேலையை ஏற்றுக்கொண்டு பிறகு நீங்கள் எதை சிறப்பாகச் செய்வீர்களோ அதில்கூட மற்றவர்கள் உங்களை நம்ப மறுப்பார்கள்.

வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கான அடிப்படைத் தகுதிகளில் திறமையைவிட ஒரு படி கூடுதல் முக்கியத்துவம் கொண்டது, நம்பகத்தன்மை. நீங்கள் சொன்ன நேரத்தில், ஒப்புக்கொண்ட தரத்தில் ஏற்றுக்கொண்ட வேலையை செய்து முடிப்பது மட்டுமே உங்கள் நம்பகத்தன்மையை உறுதிப்படுத்தும்.

திட்டமிடாமை, அலட்சியம், பொறுப்பின்மை ஆகியவற்றின் வெளிப்பாடாகவே தள்ளிப்போகிற வேலைகளை இந்த உலகம் பார்க்கிறது.

எனவே தேவையில்லாமல் தள்ளிப் போடாதீர்கள். வேலைகளைத் தள்ளிப்போட தள்ளிப்போட வெற்றிகளும் தள்ளிப்போகும் என்பது நிதர்சனம். ■

புதுமை உங்கள் பிறப்புரிமை!

– ராதா –

நீங்கள் எதைச் செய்துகொண்டிருந்தாலும், எதற்கு முதலிடம் தருகிறீர்கள் என்பதை, கீழ்க்கண்ட பட்டியலைப் பார்த்துச் சொல் லுங்கள்.

1. செய்யும் தொழிலிலோ, வேலையிலோ தக்க வைத்துக் கொண்டு மெல்ல மெல்ல வளரலாம் என்று பார்க்கிறீர்களா?

2. உங்களிடம் பணிபுரிபவர்கள், புதிய திறமைகளை வெளிப்படுத்தி, புதிய நுட்பங்களைக் கற்றறியாவிட்டாலும் பரவா யில்லை, சொல்கிற வேலையை சரியாகச் செய்தாலே போதும் என்று நினைக் கிறீர்களா?

3. மாறிவரும் சூழலுக்கேற்ப, முன்னேற்றம் நோக்கிய மாற்றங்களை முதலில் உங்களிடமும், பிறகு உங்கள் பணியாளர்களிடமும், உங்கள் ஒட்டுமொத்த சூழலிலும் உருவாக்க விரும்புகிறீர்களா?

இதிலுள்ள மூன்றாவது எண்ணத்திற்கே நீங்கள் முதலிடம் தருவதாக இருந்தால் புதுமை உங்கள் பிறப்புரிமை என்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பதாகப் பொருள். செய்வதை தக்கவைத்துக் கொள்ள முயல்வது என்பதற்குப் பச்சையான அர்த்தம் என்ன தெரியுமா? ஏற்கனவே இருக்கும் சிக்கல்களைத் தீர்க்கத் தெரியவில்லை என்பதுதான் அர்த்தம். அன்றாட நடைமுறைகளிலேயே ஆயிரம் சிக்கல்களை வைத்துக்கொண்டு தீர்க்க முடியாமல் தடுமாறுபவர்கள்தான் இருப்பதை சரியாகச் செய்தால் போதும் என்று கருதுவார்கள். ஒரு நிறுவனத்தில் பெரிய தலைவலியாக இருப்பது எது என்று நிச்சயம் தெரியும். நிறுவனத்தில் இருப்பவர்கள் அந்தத் தலைவலியை தினம்தினம் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என்றால், அது மிகவும் தவறான அணுகுமுறை. வலிகளோடும் சிக்கல்களோடும் வாழப் பழகுவது எந்த வளர்ச்சிக்கும் இடம் தராது.

எனவே புதுமை நோக்கிய முதல் படியே. சிக்கலற்ற– சீரான நடைமுறைகளை நிறுவனத்தில் கொண்டுவருவதுதான்.

SAP என்ற அமெரிக்க நிறுவனம் வெற்றிகரமான நிறுவனங்களை ஆராய்ந் ததில் ஓர் அடிப்படையைக் கண்டறிந் திருக்கிறது. தங்கள் நிறுவனத்திற்கு தேவைகள் என்ன எவற்றுக்கு முதலிடம் தரவேண்டும், அவற்றை விரைவாகவும் திறமையாகவும் நடைமுறைப்படுத்துவது எப்படி? இந்த மூன்று கேள்விகளுக்கும் எந்த நிறுவனத்திடம் விடைகள் உண்டோ அந்த நிறுவனம் பல புதுமைகளை உள்வாங்கிக் கொண்டு வேகமாக வளர்கிறது.

மாற்றங்களுக்கு ஈடு கொடுங்கள்:
சந்தைச் சூழலில் எந்தவித மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் அதற்குரிய வாசல்களைத் திறந்து கொள்ளும் வித்தையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பெரிய பெரிய நிறுவன ங்களுக்குக் கூடப் போக வேண்டாம். முதல் பூக்கடை எப்படி உருவாகியிருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். முதலில் உதிரியாக பூக்களை விற்கத் தொடங்கியிருப்பார்கள். பிறகு, அவற்றைத் தலையில் சூடிக்கொள்ளவோ கடவுளுக்குச் சூட்டவோ வசதியாக சரமாகத் தொடுத்திருப்பார்கள் அதையே பெரிய அளவில் கற்பனை செய்து மாலைகளாகக் கட்டியிருப்பார்கள். பூ என்றால் மங்கலச் சின்னம் மலர் மாலைகள் மட்டுமே தயார் செய்வோம் என்று சொல்லாமல் மலர் வளையங்களையும் விற்பனை செய்யத் தொடங்குகிறார்கள்.

புத்தம் புதிய வழக்கமான பூங்கொத்துவரை இன்று பூக்கடைகளில் கிடைக்கின்றன. பூ விற்பதிலேயே இத்தனை புதுமைகளுக்கும் மாற்றங்களுக்கும் இடம் தர வேண்டி யிருக்கிறது.

சில விஷயங்களில் வளைந்து கொடுங்கள்:
எல்லாவற்றிலும் பிடித்த பிடியில் பிடிவாதமாக இருக்கும் விதமாய் இன்றைய சந்தைகள் இருப்பதில்லை. பேரம் பேசுவதில் தொடங்கி குறிப்பிட்ட தேதிக்கு முன்னரே உங்கள் தயாரிப்பைத் தொடங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தங்கள் வரை எத்தனையோ அம்சங்கள் உங்கள் தொழில் செய்யும் முறையில் மாற்றங்களை எதிர்நோக்கி இருக்கக்கூடும். "கறார் விலை" கடைகளின் காலம் இனியும் தொடர்வது அபூர்வமாக சில இடங்களில் நிகழலாம். ஒரு நிறுவனத்தின் விதிமுறைகள் அனைத்துமே திருத்த முடியாத சட்டங்கள் போல் இறுகி இருக்க இயலாது என்கிற சூழ்நிலை உருவாகிவிட்டது.

வாடிக்கையாளர்களுக்கு முதலிடம் கொடுங்கள்: உங்கள் நிறுவனத்தில் எந்த நிலையில் இருக்கும் அலுவலராலும் வாடிக்கையாளர்கள் மனம் கோணாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். இன்று வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்பார்ப்பு அளவில் உச்சம் நோக்கி மனநிறைவு என்கிற இலக்கைத் தொடுகிறபோதெல்லாம் நீங்கள் எதிர்பார்க்காத திசைகளிலிருந்து புதிய வாடிக்கையாளர்கள் வந்து சேர்வார்கள்.

தயாரிப்புகளின் தரத்திலும் உள்ளடக் கத்திலும், நீங்கள் அடிக்கடி கொண்டு வருகிற முன்னேற்றம் அங்கீரிக்கப்பட்ட தரச்சான்றிதழ்களைப் பெற நீங்கள் மேற்கொள்கிற முயற்சி உங்கள் துறையிலேயே நீங்கள் புதிது புதிதாய் அறிமுகம் செய்யும் தயாரிப்புகள் வாடிக்கையாளர் வசதிக்கும் வியப்புக்கும் வாய்ப்பாக நீங்கள் செய்கிற விரிவாக்கம் அவ்வப்போது அளிக்கிற சலுகைகள், இவையெல்லாம் வாடிக்கையாளர்களுக்காக நீங்கள் புதுமைகள் நிகழ்த்தத் தயா ராயிருக்கிறீர்கள் என்கிற நம்பிக் கையை ஏற்படுத்துகிறது.

Graffiti என்ற பெயரில் தயாரிக்கப்படும் குளிர்சாதனப்பெட்டிகளில் எழுத வசதியாய் ஒரு வெள்ளைப்பலகை பொருத்தப்பட்டது. சமையலறையில் ஞாபகக் குறிப்புகளில் தொடங்கி "உள்ளே பால் இருக்கிறது. சூடு செய்து காபி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்" என்று கணவனுக்குக் குறிப்பு எழுதுவதுவரை எத்தனையோ விஷயங்களுக்கு இந்தப் புதுமையான அணுகுமுறை பயன்பட்டது.

புதுமைக்கான ஆர்வத்தின் நெருப்பு அணையவிடாமல் பார்த்துக் கொள் ளுங்கள். உங்கள் தொழிலில் எல்லா வெளிச்சங்களுக்கும் அதுவே வழி வகுக்கும். ■

ஆஸ்துமா நோய்க்கு நிரந்தர தீர்வு கனடாவில் நிரூபிக்கப்பட உள்ளது

இந்தியா, இலங்கை, மலேசியாவில் நிரூபிக்கப்பட்ட இப்புதிய முறை சிகிச்சை, கனடாவிலும் சிவநாயகம் மோகனதாசினால் நிரூபிக்கப்பட்டு இந்நோய்க்கு உள்ளானவர்களுக்கு நிரந்தர விடுதலை ஏற்படுத்தப்பட உள்ளது. தொடர்ந்து தமிழர்கள் பரந்துவாழும் மற்றைய நாடுகளுக்கும் எடுத்துச் சென்று நிரூபிக்கப்பட உள்ளது.

இவர் கனடா, றொறன்ரோவில் 2011 டிசம்பர் 3ம் திகதி அன்று 2020 ஊசிகளை தலையில் குத்தி கின்னஸ் உலக சாதனையை நிலைநாட்டியவர் ஆவார்.

100 பேர் கொண்ட இந்த திறந்தவெளி அரங்கு நிகழ்விற்கு எவ்வித கட்டணமும் பங்குபற்றும் நோயாளர்களிடம் அறவிடப்பட மாட்டாது என அறியத்தருகின்றோம். இந்நிகழ்வை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கு பண உதவி தேவையாக உள்ளது. தயாள உள்ளம் படைத்த உறவுகள் உங்களால் முடிந்த உதவிகளை அளித்து இந்நோயினால் அவஸ்தைப்படும் நோயாளர்களின் விடிவிற்கு ஒத்துழைப்பு நல்குமாறு தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

உதவி புரியும் உறவுகளின் அனைத்து விபரங்களும் ஊடகங்கள் வழியாக வெளிப்படுத்தப்படும்.

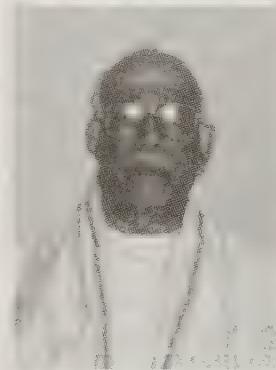
Contact Details:
Tel: 416.877.1515

Sivanayagam Mohanathas
Email: kavatha_mohan@hotmail.com

Bank Details:
Bank: TD Canada Trust
Branch #: 0330
Account #: 529580

'சங்கீத பூஷணம்' திரு. தாமோதரம்பிள்ளை இராஜலிங்கம் அவர்களின் மறைவையொட்டி

கனடா தமிழிசைக் கலாமன்றத்தின் இரங்கற் செய்தி



கனடாவில் வாழ்ந்த, வாழுகின்ற இசைக் கலைஞர்களுள் மூத்தவர், புகழ் பூத்தவர், அண்மையில் அமரபதம் அடைந்த உயர்திரு. தாமோதரம்பிள்ளை இராஜலிங்கம் அவர்கள். இவர் கனேடியத் தமிழ் கலைஞப் பெருமக்களின் பிதாமகராகக் கருதப்பட்டவர்.

அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் 'சங்கீத பூஷ ணம்' பட்டம் பெற்றவர். இப்பெருமகன் இலங்கையில் பலகாலங்களில் இசை ஆசிரியராக இன்பணி புரிந்த இந்த இசைமேதை பல இசைக் கலைஞர்களை உருவாகக் காரணமானவர். மேலும் இவர் வட இலங்கையின் முன்னணி இசைக்கலை மன்றமான 'ரசிக ரஞ்சனா சபா' உருவாக முன்னின்று உழைத்தவர். அதன் அதிபராகவும் பணியாற்றி அம்மன்றின் வளர்ச்சியில் பாரிய பங்களிப்பைச் செய்துள்ளார். இலங்கை வானொலி புகழ் இசை மேதை இவராவார்.

கனடா வந்த பின்னரும் இராஜலிங்கம் ஐயா அவர்கள் ஓய்வின்றி உழைத்தார். எங்கள் கனடா தமிழிசைக் கலாமன்றத்துடன் நெருக்கமான உறவைக் கொண்டிருந்த இப்பெரியார் எங்களுக்கு செல்லும் வழியெல்லாம் ஆக்கத்தையும் ஊக்கத்தையும் தந்துதவினார்.

கனடிய மண்ணில், இசை மாணவர்களின் நலன்கருதி 'இசைமாலை' என்ற பேரில் பயனுள்ள ஒரு இசைநூலை எங்கள் இசைக் கலாமன்றத்தின் அனுசரணையுடன் வெளியிட்டார். அதனால் கிடைத்த தொகையை எங்கள் மன்றத்திற்கு மனமுவந்து அன்பளிப்புச் செய்தார். அத்தோடு எங்கள் மன்றக் கீதத்திற்கு இவர்தான் கவியாக்கமும், இசையாக்கமும் செய்தார். அதில் எமக்குச் சொந்தமான தூய மாளிகை அமைக்கும்படி பாவாணை பிறப்பித்தார். அதனை நாம் நிறைவேற்றினோம். எங்கள் இசைமனை திறப்புவிழாவில் நாடாவை வெட்டி அதனைத் திறந்தும் வைத்தார்.

சிரேஷ்ட, சிறந்த பல்துறைக் கலைஞருக்கு பட்டயமும், தங்கப் பதக்கமும், பொன்னாடையும் அளித்து வருடாவருடம் மகிமை செய்கின்ற எங்கள் இசை மன்றம் முதல் மரியாதையை இந்த அறிஞருக்கே தந்திருந்தது.

இன்று இப்பெருமகனார் இவ்வையகம் விட்டுச் சென்றதையிட்டு இவ் இரங்கலை அவருக்குக் காணிக்கையாக்கி, இப்பெரியார் பிரிவு ஒரு இலையின் உதிர்வல்ல, ஓர் இசை விருட்சத்தின் சரிவு. விருட்சம் அது வீழ்ந்திடினும் இசைப்பணியில் இம்மண்ணில் ஈடுபட்டிருக்கும் இவரது பிள்ளைகள், பேரர்கள் ஆகிய விழுதுகளால் இவர் நாமம் இம்மண்ணில் நின்று நிலைக்கும்.

அன்னாரின் ஆன்மா சாந்தியடைய நாமும் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

நம்மைச் சுற்றி நடைபெற்ற, நடைபெற உள்ள தமிழ் சமூக, கலை, இலக்கிய, கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக நிகழ்வுகளின் தொகுப்புக்கள்

தமிழ்நாடு கலாச்சார மன்றம் – கனடா வழங்கிய புத்தாண்டு தினக் கொண்டாட்டமும் நத்தார் விழாவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது. அவ்விழாவில் எடுத்த சில படங்கள் இங்கே. (படங்கள்: புதுவை ராமன்)

















ஜனவரி 21, 2012 சனி

சர்க்கரைப் பொங்கல் விழா – கனடா இந்து மாமன்றம் வழங்கும் இந் நிகழ்வு மாலை 5 மணிக்கு யோர்க் வூட் நூலக அரங்கில் நடைபெற உள்ளது. அனைவரையும் இதில் தவறாது கலந்துகொள்ளுமாறு அன்போடு கேட்டுக்கொள்கின்றார்கள் கனடா இந்து மாமன்றத்தினர். முகவரி: Yrok Wood Library Auditorium, 1785 Finch Avenue West, North York.

ஜனவரி 21, 2012 சனி

கனேடியத் தமிழர் விளையாட்டுத் துறை வழங்கும் பரிசளிப்பு விழாவானது மாலை Stephen Leacock Collegiate Auditorium, Scarborough இல் நடைபெறும். மேலதிக விபரங்களுக்கு: 647.406.0307 / 647.274.9366.

ஜனவரி 21, 2012 சனி

கனேடியத் தமிழ்க் காங்கிரஸ் வழங்கும் வருடாந்த பொங்கல் கொண்டாட்டம் மாலை 5.30 மணிக்கு Grand Baccus Banquet Hall & Conference Centre, 2155 McNicoll Avenue, Scarborough இல் நடைபெறும். அனைவரையும் அன்போடு அழைக்கின்றார்கள்.

ஜனவரி 21, 2012 சனி

நீர்வேலி நலன்புரிச் சங்கம் – கனடா வழங்கும் 'வாழையடி வாழை' கலைவிழாவும், இராப்போசன விருந்தும் மாலை 5 மணிக்கு St. Peter & Paul Banquet Hall, 231 Milner Avenue, Scarborough இல் நடைபெறும்.

ஜனவரி 21, 2012 சனி

தமிழர் பண்பாட்டுக் கழகம் வழங்கும் வங்கக் கடலில் மாவீரர்களானோர் நினைவாக 'தமிழர் புத்தாண்டும் கலை, பொங்கல் விழாவும் – 2012' மாலை 5 மணிக்கு 800 Marcel Laurin, Montreal இல் அமைந்துள்ள கலையரங்கில் நடைபெறும். அனைத்துத் தமிழ் மக்களையும் இந்நிகழ்வுக்கு வருகை தருமாறு அழைக்கின்றார்கள்.

ஜனவரி 21, 2012 சனி

வட்டுக்கோட்டை இந்து வாலிபர் சங்கம் வழங்கும் வருடாந்த தேவார, தமிழ் பேச்சுப் போட்டிகள் மதியம் 2 மணிக்கு Scarborough Civic Centre, 150 Borough Drive, Scarborough இல் அமைந்துள்ள மண்டபத்தில் நடைபெறும். மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: ஈசன் 416.996.6915 / சக்தி 416.970.5535 / ராஜா 905.216.1325.

ஜனவரி 21, 2012 சனி

திருமலை இ.கி.ச. ஸ்ரீ கோணேஸ்வரா இந்துக்கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்கம் கனடா நடத்தும் வருடாந்தப் பொதுக்கூட்டம் மாலை 3 மணிக்கு Scarborough Civic Centre, 150 Borough Drive, (Room 2) Scarborough இல் நடைபெறும். மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: மு.தயாநிதி 416.493.6126 / சு. ரவிவர்மன் 647.220.2657.

ஜனவரி 25, 2012 புதன்

கனடியத் தமிழர் வர்த்தக சம்மேளனம் நடத்தும் Quarterly Meeting ஆனது Merlyn's Taste of World Restaurant, 5284 Highway 7 East, Markham இல் மாலை 7 மணிக்கு நடைபெறும். மேலதிக விபரங்களுக்கு: www.ctcc.ca.

ஜனவரி 28, 2012 சனி

வட்டுக்கோட்டை இந்து வாலிபர் சங்கம் வழங்கும் 'பொங்கல் விழா – 2012' மாலை 5 மணிக்கு La Gondola Banquet Hall, 227 Bowes Road, Concord இல் நடைபெறும். மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: ஈசன் 416.996.6915 / சக்தி 416.970.5535 / ராஜா 905.216.1325.

ஜனவரி 28, 2012 சனி

இணுவில் திருவூர் ஒன்றியம் வழங்கும் 'பொங்கல் விழா – 2012' மற்றும் பண்டிதர் ச.வே.பஞ்சாட்சரம் அவர்களின் 'இந்தத் தீபாவளி தேவைதானா?' நூல் வெளியீடும் மாலை 5 மணிக்கு Canada Kandasamy Temple இல் அமைந்துள்ள மண்டபத்தில் நடைபெறும். மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: 416.496.9071 / 416.430.0422 / 647.928.7470.

ஜனவரி 28, 2012 சனி

அளவெட்டி மக்கள் மன்றம் – கனடா வழங்கும் இராப்போசன விருந்தும், ஏழாம் ஆண்டுப் பொதுக்கூட்டமும் மாலை 5.30 மணிக்கு Nativity Church Hall, 10 Swells Road, Scarborough இல் நடைபெறும். மன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஊர் மக்கள் அனைவரையும் கலந்து சிறப்பிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றார்கள். மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: 416.286.9832 / 416.887.9762.

ஜனவரி 28, 2012 சனி

தமிழ் மரபுத் திங்கள் – Peel District School Board வழங்கும் மேற்படி நிகழ்வு Harold M. Brathwaite Secondary School,415 Great Lakes Drive, Brampton இல் காலை 10 மணியிலிருந்து மதியம் 2 மணிவரை நடைபெறும்.

ஜனவரி 28, 2012 சனி

கனடியத் தமிழ் இளையோர் ஒன்றியம் வழங்கும் Tamil Canadian History Exhibit (Katka Kasadara Education Expo) ஆனது Lester B. Pearson Collegiate Institute, Scarborough இல் காலை 10 மணியிலிருந்து மாலை 6 மணிவரை நடைபெறும்.

உங்களது நிகழ்வுகளும் இங்கு பதிவாகுவதற்கு info.sigaram@gmail.com எனும் மின்னஞ்சல் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!











மொன்றியலில் மதுரகான மன்றம் நடத்திய இசை விழா

(முன் பக்கத் தொடர்ச்சி)

இறை வணக்கம், தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து, கனடாத் தேசியகீதம், மதுரகான மன்றகீதம், அமைதி வணக்கம் என்பவற்றைத் தொடர்ந்து செல்வி கீர்த்தனா சிவலிங்கம் வரவேற்புரையை அடுத்து, நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாகின. இசைக்கலா வித்தகர், இசைக் கலைமணி, திருமதி செல்வமலர் மதுரநாயகம் அவர்களின் · மதுரகான மன்றத்தின் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் பங்கெடுத்த மாபெரும் இசைவிழாவாக இவ்விழா நடைபெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது. திரு லக்சன் சிவனேசன் மற்றும் அவரது மாணவர்களின் மிருதங்க, கடம் ஆகியவற்றின் இசையும், செல்விகள் பிரியா திருநாவுக்கரசு, நிசாந்தி சித்திரவேலு, ரொசானி, மற்றும் செல்வன் பிரகாஸ் ஜெயகுலசிங்கம் ஆகியோரின் வயலின் இசையும் அணியிசை வழங்க இந்த இசைவிழா ஓர் இசைபிரவாகமாக மிளிர்ந்தது. பண்ணிசையும், பக்திப் பாடல்களும், தெய்வீக கானங்களும், கிராமியப் பாடல்களும், ஈழத்துப் பாடல்களும், கீர்த்தனைகளும், தில்லானாவும் எனப் பல்வேறு இசை வடிவங்களின்–இராகங்களின் சங்கமமாகத் திகழ்ந்த இந்தச் சங்கீத இசைவிழா மதுரகான மன்ற மாணவர்களின் இதுவரைகால சாதனைகளின், ஒரு காத்திரமான பதிப்பாக அமைந்திருந்தது என்பது வெள்ளிடைமலை. அதுமட்டுமன்றி மதுரகான மன்றத்தின் ஒரு நிலையான வளர்ச்சியை கட்டியம் கூறுவதாகவும் அமைந்தது இவ்விழா என்றால் மிகையாகாது. மதுகான மன்றத்தின் பெற்றோர்களின் அபரிமிதமான பேராதரவும், ஆதரவாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் இவ்விழா மிகவும் சிறப்பாகவும், பாராட்டும் படியாகவும் அமைந்தது, அவர்கள் எல்லோரதும் ஒற்றுமையான முன்னெடுப்புக்குக் கிடைத்த வெற்றியாகும். திரு சிவஸ்ரீ தியாகராஜக் குருக்கள், திரு கோபிமேனன் ஆகியோர் பிரதம விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டு சிறப்புரை நிகழ்த்தினர். திரு மதுரநாயகம் அவர்கள் நன்றியுரை கூறினார். நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்ட அணியிசைக் கலைஞர்களும் மாணவர்களும் பரிசுகள் வழங்கிக் கௌரவிக்கப்பட்டனர். செல்விகள் கீர்த்தனா சிவலிங்கம், தர்சா வசந்தன் ஆகியோர் அறிவிப்பாளர்களாகக் கடமையாற்றினர். ■

– மொன்றியலிலிருந்து சிவாயுதன்

மகிழ்ச்சி தரும் ...

(14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

வலியும் நீங்கி உடல் வளர்ச்சி பெறும். தூங்குவதற்கும் சில விதி முறைகள் இருக்கிறது.

அதில் முதன்மையானது நேரந்தவறாமை. தினமும் சரியான நேரத்திற்கு தூங்கச் செல்ல வேண்டும். குறைந்தபட்சம் தினமும் 6 முதல் 8 மணி நேரமாவது உறங்க வேண்டும். எப்போதும், இரவில் மட்டுமே தூங்க வேண்டும். பகலில் தூங்கக் கூடாது. பகல் தூக்கம் வாதத்தை வரவழைக்கலாம். இரவு தூக்கம் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சி யைத் தரும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். எந்த திசையில் தலைவைத்து படுப்பது என்னமாதிரியான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

உறக்கமும் திசைகளும்

கிழக்கு திசையில் தலை வைத்துப் படுத்தால், ஒருவன் தான் பிறந்த ஊரில் இருக்கும் போது எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருப்பானோ அந்த அளவிற்கு மகிழ்ச்சியை தருமாம்.

மேற்கு திசையில் தலைவைத்துப் படுப்பவர்கள் சொந்த ஊரைவிட்டு வெளியூருக்கு வந்து வாழ்க்கை நடத்துபவர்களுக்கு கிடைக்கக் கூடிய மகிழ்ச்சியை தருமாம். மாமியார் வீட்டில் தங்கும் மகிழ்ச்சியைத் தருவது தெற்கு திசை. ஆனால் வடக்கில் தலை வைத்து உறங்குவது நல்லதல்ல என்கின்றன சாஸ்திரமும், விஞ்ஞானமும்.

காந்த ஈர்ப்பு விசையானது வடக்கில் தலை வைத்து உறங்குபவர்களின் ஓய்வினை குறைத்து விடுகிறதாம். எனவேதான் வடக்கு திசை ஆகாது என்கின்றனர்.

நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற திசை

நோயாளிகள் தங்களுக்கு வந்துள்ள நோய்கள் விரைவில் குணம் பெற கிழக்கு திசையில் தலைவைத்து உறங்க வேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். மேற்கு பரவாயில்லை, தெற்கு திசை ஆயுள் பெருகும். வடக்கு கூடாது என்று மருத்துவ நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

மகிழ்ச்சியாக இருக்க

உறங்கும் போது இடது பக்கமாக திரும்பி படுக்க வேண்டும். இடது கையை மடக்கித் தலையின் கீழே வைத்து கொள்ள வேண்டும். இடது புறமாக ஒருக்களித்து தூங்கும் போது, வலதுபுற நாசி வழி யாக மூச்சுக் காற்று இயங்கும். இது நல்ல தூ க்கத்தை தரும். உடம்பு க்குத் தேவையான வெப் பம் கிடைக்கும். இப்படிப் படுப்பதால் நோய் விரைவில் குண மாவதாக கூறுவார்கள்.

இடது காலை மடக்கி ஒருக்களித்து வலது காலை நீட்டி இடது கால் மேல் வைத்து, வலது கையை நீட்டி, வலது கால் மீது வைத்துக் கொண்டு தூங்க வேண்டும்.

படுக்கையில் வலது பக்கம் திரும்பி படுத்து தூங்குபவர்களைவிட, இடது பக்கம் திரும்பி தூங்குபவர்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாகவும், குறைந்த மன அழுத்தத்துடன் இருப்பார்கள் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

படுக்கையில் இடது பக்கம் திரும்பி தூங்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களில் 25 சதவீதம் பேர் அதிக மகிழ்ச்சியாகவும், நேர்மறையான எண்ணங்களுடன் இருக்கின்றனர். வேலைப்பளு மற்றும் அதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை திறம்பட கையாள்வதுடன், அதிக மன உறுதியுடன் உள்ளது ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டள்ளது.

அதிகம் சம்பாதிக்கலாம்

வலது பக்கம் திரும்பி தூங்குபவர்களில் 18 சதவீதம் பேர் மட்டுமே மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக தெரிவித்தனர். மேலும், மோசமான மனநிலை ஏற்படுவதால் தூ க்கத்தில் அடிக்கடி எழுவதாகவும் கூறினர். இதற்கிடையில், இடப்பக்கம் தூங்குபவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வேலை செய்தாலும், வலப்பக்கம் தூங்குபவர்கள் அதிகம் சம்பாதிக்க முற்படுகின்றனர் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

கவிழ்ந்து படுக்க கூடாது

கவிழ்ந்து படுப்பது கூடாது. பல மணி நேரம் அசைவில்லாமல் உறங்குவதால், சிறுநீரிலுள்ள கால்சியம், அமிலம் ஆகியவை திரண்டு சிறுநீரக கற்கள் உருவாவதாக தெரிய வந்துள்ளது. குப்புறப்படுக்கும் போதே அதிகமாக சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகின்றன என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். ■